



Репутация кофе основательно подмочена, хотя, на самом деле, его вполне можно назвать и лекарством, и легким стимулятором, и даже антидепрессантом. 1. Удивительно, но факт: кофе неплохо сочетается с алкоголем. В том смысле, что ученые доказали, что любители алкогольных напитков, регулярно употребляющие кофе, в меньшей степени рискуют заполучить цирроз печени. Конечно, для того, чтобы не заболеть, проще бросить пить. Но с наукой не спорят.

2. Кофеин снижает риск рака кожи. Лосьоны для тела с содержанием кофеина из

кофейных зерен и зеленого чая предотвращают образование злокачественных опухолей.

3. Улыбайтесь, выпивай утреннюю чашку кофе. Ученые выяснили, что одна-две чашки кофе в день повышают настроение и общее самочувствие. За это нужно благодарить допамин – вещество, которое ответственно и за привыкание к кофейному напитку. Но не увлекайтесь! То же исследование показало, что те, кто выпивает более 2 чашек кофе в день, рискуют узнать, что такое приступы панической атаки.

4. Пресловутые антиоксиданты, о пользе которых говорят все диетологи и приверженцы правильного питания, оказывается, в большом количестве содержатся в кофе. По статистике, большинство американцев получает суточную норму антиоксидантов именно из кофе.

5. Исследование, продлившееся около 30 лет, подтвердило, что у тех, кто не любит пить кофе, риск заболеть болезнью Паркинсона гораздо выше, чем у кофеманов.

6. Несмотря на то, что употребление кофе существенно снижает риск заболевания диабетом второго типа, самим диабетикам, предпочитающим кофе всем остальным напиткам, труднее контролировать уровень сахара в крови.

7. После изматывающих занятий в спортзале выпейте чашечку кофе – боль в мышцах как рукой снимет. Исследования подтверждают, что кофе существенно уменьшает боль в мышцах и действует эффективнее аспирина.

8. Развенчан и миф о том, что от кофе нарушается сердечная деятельность. Еще одно исследование подтвердило, что 4-5 чашек в кофе в день сделают вас менее уязвимым к сердечно-сосудистым заболеваниям. Зато, см. пункт 3.

9. Тем, про кого говорят, что у них «девичья память», тоже не помешают несколько чашек кофе в день: ученые утверждают, что кофе улучшает кратковременную память. Возможно, все дело в стимулирующем эффекте, который кофе оказывает на организм.

10. Женщинам – любительницам кофе не стоит беспокоиться за свою память в пожилом возрасте. Всего три чашки в день, и женщины, перешагнувшие 60-летний рубеж, будут меньше страдать от потери памяти и ухудшение когнитивной функции.

11. Кофеин не вызывает гипертонии. Удивлены? Однако не все так просто. Скажем так: у тех, кто кофе не пьет вообще, после одной-двух чашек временно повышается кровяное давление. А вот у тех, кто пьет кофе постоянно, ничего подобного не происходит, вероятно, из-за привыкания.

12. Кофе – это яд. В самом прямом значении этого слова. Кофеин относится к алкалоидам. Также к алкалоидам относят морфин, мескалин, стрихнин и никотин. К счастью, небольшое содержание алкалоидов в зернышке кофе не приносит ощутимого вреда.

13. Кофе полезен для детей:

в 1999 году были официально одобрены кофеиновые инъекции, прописываемые младенцам для стимуляции дыхания в случае его внезапной остановки.

14. С помощью кофе можно даже избежать визита к стоматологу – главное, не кладите в чашку сахар и молоко. Жареные кофейные зерна обладают некоторыми антибактериальными свойствами, способные уничтожить *Streptococcus mutans* – бактерию, являющуюся одной из причин образования кариеса. 15. Кофе без преувеличения можно назвать «черным золотом» – так же, как нефть. Неудивительно, ведь кофе второй по экономической значимости продукт в мире. После бензина, разумеется.

Ничто так не снимает сонливость, как чашечка крепкого, сладкого, горячего кофе, пролитого на ЖИВОТ!

Тэги: [даже](#) , [вполне](#) , [его](#) , [можно](#) , [кофе](#) , [деле](#) , [самом](#) , [хотя](#) , [легким](#) , [любопытно](#) , [свойств](#)

,
[лекарством](#)

,
[назвать](#)