

Ο καφές και «ανοίγει» και προστατεύει το μάτι -Είναι ευεργετικός για την όραση



Πολλοί άνθρωποι υποστηρίζουν ότι αν δεν πουν καφέ το πρωί «δεν ανοίγει το μάτι τους». Τώρα έχουν έναν ακόμη λόγο για να πίνουν: αποτρέπει την εκφύλιση του αμφιβληστροειδούς του ματιού, που οφείλεται σε γλαύκωμα, γήρανση ή διαβήτη.

Ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα είναι σωτήριο για την όραση, υποστηρίζουν επιστήμονες του πανεπιστημίου Κορνέλ της Νέας Υόρκης, χάρη σε μια χημική ουσία που περιέχει, η οποία αποτρέπει την επιδείνωση της όρασης και την τύφλωση.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα για τις ευεργετικές ιδιότητες του καφέ στα μάτια, μελετώντας την αντιοξειδωτική του δράση. Περιέχει μόλις 1% καφεΐνη, αλλά 7- 9% χλωρογενικό οξύ που είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό. Το συγκεκριμένο οξύ δοκιμάστηκε σε ποντίκια και όντως εμπόδισε τον εκφυλισμό του αμφιβληστροειδούς των ματιών τους.

Σύμφωνα με τον καθηγητή Τσανγκ Γ. Λι – που είναι και ο κύριος συγγραφέας της μελέτης-, τα συμπεράσματα αυτά είναι πολύ σημαντικά για την κατανόηση των ευεργετικών επιδράσεων που έχουν στην υγεία μας διάφορα τρόφιμα. Ο καφές είναι το πιο δημοφιλές ρόφημα στον κόσμο και είναι σπουδαίο να γνωρίζουμε σε τι μπορεί να μας ωφελήσει.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι ο καφές μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών, όπως Πάρκινσον, καρκίνο του προστάτη, διαβήτη, αλτσχάιμερ και άνοια.

Πηγή: iefimerida.gr