

Γιατί ο καφές μου να είναι ελληνικός

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Ο ελληνικός καφές αποτελεί μια αγαπημένη γεύση, συνυφασμένη με την παράδοση και την κουλτούρα της Ελλάδας.

Ωστόσο τα τελευταία χρόνια αποτελεί και αντικείμενο έντονης επιστημονικής έρευνας, καθώς φαίνεται ότι παρέχει και οφέλη για την υγεία μας. Σύμφωνα με τους ειδικούς λοιπόν υπάρχουν πολλοί λόγοι για να πιούμε έναν ελληνικό καφέ.

Ας δούμε τους κυριότερους από αυτούς :

1) Λόγω των αντιοξειδωτικών του

Ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι ο ελληνικός καφές περιέχει σημαντικά υψηλά ποσά αντιοξειδωτικών συστατικών, όπως τα χλωρογενικά οξέα και οι

μελανοϊδίνες. Η καθημερινή θωράκιση του οργανισμού με αντιοξειδωτικά συστατικά μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε το οξειδωτικό στρες, που προκαλείται από την καθημερινή έκθεση του οργανισμού σε επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως το άγχος, το στρες, η ατμοσφαιρική ρύπανση κ.α.

2) Ασπίδα προστασίας για τα αγγεία

Σε μελέτη της Α΄ Καρδιολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών που έγινε σε κατοίκους της Ικαρίας, ηλικίας 65 έως 100 ετών, βρέθηκε ότι όσοι έκαναν μέτρια κατανάλωση ελληνικού καφέ (ένα με δύο φλιτζανάκια την ημέρα), είχαν την καλύτερη αρτηριακή υγεία, με τα αγγεία τους να συμπεριφέρονται σαν αυτά των νέων ανθρώπων. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι ορισμένα συστατικά του, όπως τα αντιοξειδωτικά που παραπάνω αναφέραμε, πιθανώς να βελτιώνουν την αρτηριακή λειτουργία, αυξάνοντας την ικανότητα του οργανισμού να προσλαμβάνει μονοξείδιο του αζώτου, που είναι μειωμένη στους ασθενείς με υπέρταση.

3) Αποτελεί εξαιρετική επιλογή για δίαιτα.

Ο σκέτος ελληνικός καφές μας δίνει λιγότερο από μία θερμίδα. Παράλληλα, λόγω της μικρής του ποσότητας ανά φλιτζάνι, δεν «σηκώνει» και πολλή ζάχαρη ή γάλα, με αποτέλεσμα οι θερμίδες που μας δίνει να είναι ελάχιστες.

Πηγή: neadiatrofis.gr