

Το ρόφημα που σώζει από βλάβη του



Όλοι

γνωρίζουμε τις ευεργετικές του ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό όσον αφορά την αύξηση της ενέργειας και της προστασίας που μας παρέχει χάρη στην υψηλή του περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά.

Αλλά μια έρευνα από το πανεπιστήμιο Cornell στις ΗΠΑ, έρχεται να δείξει ότι ο καφές περιέχει ένα συγκεκριμένο αντιοξειδωτικό, το οποίο προστατεύει την υγεία των ματιών μας και ειδικότερα τις βλάβες στον αμφιβληστροειδή χιτώνα.

Πρόκειται για την ουσία χλωρογενικό οξύ. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν νιτρικό οξύ στα μάτια ποντικών πειραματοζώων, το οποίο είναι γνωστό ότι προκαλεί εκφυλισμό του αμφιβληστροειδούς με την αύξηση των ελεύθερων ριζών και του οξειδωτικού στρες.

Ωστόσο, τα ποντίκια εκείνα στα οποία είχε δοθεί επίσης χλωρογενικό οξύ από καφέ δεν εκδήλωσαν καμία απολύτως βλάβη του αμφιβληστροειδούς, εν αντιθέσει με τα ποντίκια που δεν είχαν λάβει το συγκεκριμένο αντιοξειδωτικό του καφέ.

Οι ερευνητές ελπίζουν ότι με περαιτέρω έρευνες θα είναι σε θέση να μάθουν αν το χλωρογενικό οξύ διασχίζει το φυσικό «φράγμα» αίματος-αμφιβληστροειδούς. Αν η κατανάλωση καφέ είναι σε θέση να περάσει χλωρογενικό οξύ απευθείας στον αμφιβληστροειδή, οι επιστήμονες μπορεί κάποια μέρα να είναι σε θέση να

δημιουργήσουν συγκεκριμένες ποικιλίες καφέ, οι οποίες θα λειτουργούν ως θεραπείες που θα μπορούν να αποτρέψουν τις βλάβες στα μάτια.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι ο καφές μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του διαβήτη, του Πάρκινσον, του καρκίνου του προστάτη και ακόμη και του Alzheimer. Έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι, συνολικά, ο καφές μπορεί να μειώσει ακόμη και της θνησιμότητα στον άνθρωπο.

Αλλά υπάρχουν πολλοί παράγοντες που εμπλέκονται στο πώς ο καφές επηρεάζει την υγεία μας. Για παράδειγμα, ο τρόπος που το σώμα του καθενός μεταβολίζει την καφεΐνη έχει επιπτώσεις για το αν και κατά πόσον ο καφές είναι καλός για εσάς. Εν τω μεταξύ, άτομα με μια συγκεκριμένη γενετική προδιάθεση σε καρδιακές παθήσεις μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο αν πίνουν τακτικά καφέ.

Πηγή: onmed.gr