

11 πράγματα που κανείς δεν σας είχε πει για τον πρωινό καφέ σας

/ [Γενικά](#)

[Young man pouring coffee, Jersey City, New Jersey, USA](#)

Young man pouring coffee, Jersey City, New Jersey, USA

Ανήκετε στην κατηγορία ανθρώπων που δεν μπορείτε να λειτουργήσετε εάν δεν έχετε πει τον πρωινό σας καφέ; Εκτός από την υπέροχη γεύση και το άρωμα που έχει ο καφές, πολλές έρευνες τον έχουν συνδέσει με [πολλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό](#). Μπορεί να τον απολαμβάνουμε κάθε μέρα, αλλά ακόμα και ο καφές έχει τα μυστικά του.

- 1. Κάθε χρόνο οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο καταναλώνουν πάνω από 500 δισεκατομμύρια κούπες καφέ.**
- 2. Οι γυναίκες που καταναλώνουν καφέ έχουν μειωμένες πιθανότητες να παρουσιάσουν κατάθλιψη.** Έρευνα που έγινε από το πανεπιστήμιο Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι οι πιθανότητες να εμφανίσει μία γυναίκα κατάθλιψη μειώνονταν κατά 20% αν κατανάλωνε καφέ.
- 3. Η μυρωδιά του καφέ από μόνη της μπορεί να σας ξυπνήσει.** Σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 2008, μόνο η μυρωδιά του καφέ μπορεί να έχει επίδραση στον οργανισμό σας, οπότε αν η καφετιέρα σας έχει timer μη διστάσετε να το χρησιμοποιήσετε και να ξυπνήσετε από την μυρωδιά του καφέ το πρωί.
- 4. Βελτιώνει τη στυτική λειτουργία.** Εάν είστε άντρας πίνετε 2 με 3 κούπες καφέ την ημέρα σας, σας έχουμε καλά νέα. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσοι πίνουν 85 με 170 ml καφεΐνης την ημέρα είναι 42% λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από στυτική δυσλειτουργία.
- 5. Ο πολύ καβουρδισμένος καφές έχει λιγότερη καφεΐνη από τον ελαφρά καβουρδισμένο.** Μπορεί το χρώμα και η γεύση του να είναι πιο έντονη, αλλά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του καβουρδίσματος η καφεΐνη χάνεται.
- 6. Ο καλοκαιρινός σας καφές μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικός.** Μπορεί ο κρύος καφές να είναι πιο απολαυστικός, αλλά έχει λιγότερη καφεΐνη.
- 7. Τον πρωινό σας καφέ πρέπει να τον πίνετε γύρω στις 10.** Μπορεί να βασίζεστε στον πρωινό σας καφέ για να σας ξυπνήσει, αλλά αν θέλετε να

αξιοποιήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο την [επίδραση της καφεΐνης](#) θα πρέπει να κάνετε λίγη υπομονή και αυτό σημαίνει να περιμένετε τουλάχιστον μία αφού από τη στιγμή που θα σηκωθείτε από το κρεβάτι για να πιείτε καφέ.

8. Ο καφές μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ. Όσοι πίνουν 3 με 5 κούπες καφέ την ημέρα έχουν 20% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τη νόσο Αλτσχάιμερ.

9. Οι καφετέριες γνωρίζουν άνοδο. Δεν συμβαίνει μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό. Συγκεκριμένα, παρουσιάζουν 7% αύξηση κάθε χρόνο.

10. Προτιμήστε εταιρείες καφέ που δεν εκμεταλλεύονται τους εργάτες που μαζεύουν τους κόκκους καφέ.

11. Ο καφές βοηθά στην γυμναστική. Εάν χρειάζεστε μερικά «καύσιμα» για την καθημερινή σας προπόνηση, ο καφές είναι η λύση, αφού ενισχύει την αντοχή και την δύναμη.

Πηγή: [HuffPost Greece](#) – Leigh Weingus