

Ученые уверены: кофе – эликсир долголетия, но для здоровых людей

Уже несколько веков кофе остается одним из самых популярных напитков во всем мире, несмотря на то, что его употребление никогда не считалось признаком здорового образа жизни. Врачи давно твердят нам об опасности, скрывающейся на дне каждой четвертой-пятой чашки кофе в день.

И вот на улице кофеманов наступил праздник – ученые из Национального онкологического института США, проведя грандиозную статистическую работу, установили, что здоровому человеку кофе крайне полезен. На днях результаты исследования опубликованы в *New England Journal of Medicine*.

О том, какое влияние оказывает на наш организм кофе, написаны тысячи научных статей. Мы уверены в том, что кофе повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, язвы желудка, а в сочетании с сигаретами – и шансы приобрести еще какое-нибудь особо мучительное заболевание. Американские ученые обработали данные более чем о 400 000 человек. Это самое масштабное исследование по изучению влияния кофе на организм из тех, что проводились. Ему предшествовало аналогичное, в котором приняли участие (всего лишь) 125 000 человек, но с тем же результатом.

В фокус внимания исследователей попадали только относительно здоровые люди. Они исключали диабет, болезни сердца, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, рак. И оказалось, что среди оставшихся относительно здоровых людей те из них, кто пил кофе – жили дольше, чем те, кто не пил.

Это долгосрочное исследование стартовало в 1995 году. Из 402 260 человек в возрасте от 51 года до 70 лет примерно 42 000 – не пили кофе вообще, 15 000 – выпивали по шесть и более чашек в день. В большинстве же своем люди употребляли 2–3 чашки кофе в день.

К 2008 году примерно 52 000 из тех, кто принимал участие в эксперименте, умерли. У мужчин, которые выпивали по две или три чашки в день, было на 10 процентов меньше шансов умереть в любом возрасте по сравнению с теми, кто не пил кофе вообще. Для женщин эта цифра составила целых 13 процентов. Среди тех, кто выпивал по одной чашке в день, риск ранней смерти снижался на 6 процентов (у мужчин) и 5 процентов (у женщин). Ученых озадачил тот факт, что женщины, которые выпивали по 4–5 чашек кофе в день, умирали на 16 процентов реже тех, кто кофе не пил.

Пьющие кофе, согласно их статистике, реже умирают от сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, инсульта, диабета, инфекций различной этиологии и даже травм и несчастных случаев. Среди участников эксперимента были те, кто пил кофе «без кофеина», но это никак не повлияло на результаты, что позволило ученым сделать вывод, что не кофеин, а какие-то другие вещества оказывают «благоприятное воздействие» на человеческий организм. Зато, по их наблюдениям, добавление в кофе сливок и сахара снижает полезные свойства напитка.

Сейчас перед исследователями стоит задача выяснить, какое именно вещество обеспечивает продолжительность жизни. Они считают, что кофе не спасает нас от какой-то одной болезни, а оказывает комплексное воздействие на весь организм.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)