

Кофе: пить или не пить?

Исследование, проведенное специалистами медицинской школы Гарвардского университета, показало, что регулярное употребление кофе позволяет значительно снизить риск возникновения диабета.

Согласно данным, полученным исследователями, чем больше человек пьет кофе, тем меньше у него шансов заболеть. Если мужчина выпивает 6 чашек кофе в день, то риск уменьшается на 54%, для женщин эта вероятность меньше на 30%.

В общей сложности в мире проведено уже более 19 тысяч исследований воздействия кофе на здоровье человека. При Университете Вандербильда создан даже специальный центр исследований кофе. Об этом популярном напитке уже известно многое. К примеру, известно, что регулярное употребление кофе позволяет снизить риск развития болезни Паркинсона, рака кишечника, цирроза печени и желчно-каменной болезни. Кроме того, курильщики, которые пьют кофе в больших количествах (6 чашек в день), меньше рискуют приобрести сердечно-сосудистые заболевания и расстройства печени.

Впрочем, не менее достоверно доказано, что кофе противопоказан при многих сердечно-сосудистых заболеваниях и некоторых болезнях почек. Известно также, что кофе является одним из факторов риска развития ревматоидного артрита - тяжелого заболевания, поражающего суставы. Другие факторы риска - плохая наследственность, многочисленные роды и чрезмерное курение (20 и более сигарет в день). Причем у курильщиков со стажем 40-50 лет риск заболеть в 13 раз выше, чем у некурящих. Но у людей, выпивающих в течение дня более 11 чашек кофе, этот риск увеличивается в 15 раз, то есть пить много кофе даже рискованнее, чем много курить.

По-видимому, окончательный ответ на вопрос: "Что полезнее - пить или не пить много кофе?" - пока дать невозможно. А вот от чашки-двух в день ни особого вреда, ни особых чудес ждать не придется.

[👍 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](#)