

Кофе спасет от самоубийства

Диетологи и психологи Гарвардского университета выяснили, что ежедневное употребление двух-четырёх чашек кофе способно сократить риск самоубийства наполовину.

Кофеин способен не только стимулировать центральную нервную систему, но и действовать как антидепрессант. Он также ускоряет производство в головном мозге гормонов удовольствия, таких как дофамин и серотонин.

Согласно полученным данным, 400 мг кофеина, входящих в состав напитка, позволяли снизить риск возникновения мыслей о суициде практически на 50%.

С 1988 по 2008 ученые изучали действие кофеина на организм, наблюдая за самочувствием и поведением 44 тысяч мужчин. С 1992 по 2008 проводилось исследование, в котором приняли участие 74 тысячи женщин. С 1993 по 2007 годы проходил параллельный тест с участием 91 тысячи женщин.

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

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](#)