

تناول فنجان من القهوة يوميًا يحمي من 6 أمراض خطيرة



الخميس 22 سبتمبر 2016 10:09 م

مما لاشك فيه أن القهوة من أبرز المشروبات المفضلة للعديد من الأشخاص، وخاصة في الصباح، حيث تتمتع برائحتها ونكهتها المميزة، تشتهر القهوة بشكل كبير في البلدان الآسيوية، ويعتقد غالبية الناس، أن شرب القهوة مضر بالصحة، متجاهلين فوائدها الصحية العديدة

وفى هذا السياق يسلط الدكتور خالد يوسف، أخصائى التغذية العلاجية، الضوء على أبرز الفوائد الصحية للقهوة المهمة لصحة الإنسان ومنها

تناول فنجان من القهوة يوميا يلعب دورا فعالا في الوقاية من خطر الإصابة بالحصوات

تناول فنجان من القهوة يوميا يساهم بشكل فعال على تقوية الذاكرة وتحسين التركيز، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول القهوة يساهم بشكل فعال في منع الإصابة بخطر التعرض للألزهايمر

احتواء القهوة على المعادن والمغنسيوم يساهم بشكل كبير في إنتاج هرمون الانسولين الذي يساعد على التحكم في معدل السكر بالدم، والوقاية من شبح الإصابة بخطر الإصابة بالسكر

تناول القهوة بصوره يوميا يقي من خطر الإصابة بالسكري النوع الثاني، وتحتوي القهوة على المعادن كالمغنسيوم الذي يساعد الجسم على إنتاج هرمون الانسولين اللازم للتحكم في معدل السكر في الدم

احتواء القهوة على العديد من مضادات الاكسدة، يلعب دورا فعالا في الحماية من سرطان الرحم والكبد والبروستاتا، كما أن الدراسات الحديثة أوضحت أن تناول فنجان من القهوة يوميا يساعد على وقاية الكبد من التلف

أوضحت الدراسات والابحاث العلمية الحديثة أن تناول فنجان من القهوة بشكل منتظم، يساعد على تقليل فرص الإصابة بالنقرس الناتج عن زياده نسبه حمض اليوريك