Написано от admin



Вредно ли е кафето?

Кафето в умерено количество е полезно. Американски учени доказват, че 2-3 чашки на ден осигуряват защита на сърцето, ускоряват обмяната на веществата, притъпяват апетита на хора, желаещи да се освободят от наднорменото тегло.

Какви са причините кафето да има противораков ефект. Защо кафето забавя стареенето?

Тъй като по съдържание на антиоксиданти кафето не отстъпва на зеления чай, то действа противораково и забавя стареенето.

Повишава ли кръвното налягане кафето?

Твърдението, че кафето повишава кръвното налягане, провокирайки свиване на стените на кръвоносните съдове, е вярно, но не напълно. Доказано е, че смъртоносната еднократна доза кофеин е 10-13 грама. За да умре от кафе, човек трябва да изпие около 23 литра наведнъж. Приравнено към стандартни чашки, се получава солиден брой. При този обем смъртоносен ще се окаже не хуленият кофеин, а по-скоро самата течност, която човек трябва да изпие.