

## Кофе лечит!



фото : Manwlis \ Nemo enim ipsam voluptatem

Тот, кто хоть раз побывал в Греции, хорошо знает греческую страсть к чашечке кофе или холодному фраппе.

Тот, кто хоть раз побывал в Греции, хорошо знает греческую страсть к чашечке кофе или холодному фраппе.

Большинство греков начинают свое утро не с чая с бутербродами, как чаще всего принято в России, а только с этого бодрящего напитка, дополняя трапезу разве что сигаретой. Если учесть, что здесь ни одна встреча или беседа не обходится без чашки кофе, то можно представить, сколько кофе выпивается одним человеком за день. При этом никто не жалуется, что кофе как-то пагубно влияет на здоровье. Недавно греческие СМИ поделились информацией, которая еще больше порадует кофеманов.

Новые американские исследования показывают, что кофе может в конечном счете быть полезным для печени, даже когда речь идет о кофе без кофеина, в соответствии с выводами, опубликованными в журнале *Hepatology*. Доктор Куян Ксяо и его коллеги проанализировали данные почти 28 000 американцев, 20-ти лет и старше, которые давали показания о потреблении кофе. Также были протестированы уровни некоторых ферментов в крови, которые связаны со здоровьем печени. Лица, которые пили три или больше чашек кофе в день, в том числе те, кто предпочитает кофе без кофеина, имели более низкие уровни некоторых ферментов печени, указывающих на лучшее здоровье печени.

*«Это исследование показывает, что компоненты кофе кроме кофеина, укрепляют здоровье печени»* - говорят ученые.

Обратите внимание, что кофе может помочь снизить риск развития диабета, болезней сердца, безалкогольной жировой болезни печени, цирроза и рака печени.