

7 فوائد صحية مذهشة لشرب القهوة ☕☕ تحميك من الاكتئاب وتخفف وزنك



الأربعاء 22 مارس 2023 05:37 م

كشفت معظم الدراسات الحديثة أن شرب فنجان القهوة له فوائد صحية متعددة منها زيادة معدلات الطاقة في الجسم ، كما أنها تنشط الذاكرة وتعزز وظائف الدماغ، وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية والسكر بنوعيه، ، بالإضافة إلى أن القهوة تساهم في تقليل الإصابة بالزهايمر والاكتئاب ، وذلك وفقا لما نشره موقع ديلي ميل ☐

فوائد شرب فنجان القهوة:

1. تقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب

اوضحت بعض الدراسات أن القهوة تساعد في استيقاظك في الصباح ، يمكن أن تجعلك تشعر بالسعادة أيضا☐كما اظهرت نتائج التجارب ان شرب ما لا يقل عن أربعة فناجين من القهوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب، مقارنة بشرب كوب واحد فقط☐

2.تدعم صحة الكبد

يمكن للقهوة أن تحافظ على صحة الكبد وتحمي الجهاز الهضمي من الأمراض☐ وتشير الأبحاث الجديدة إلى وجود صلة بين استهلاك القهوة وخطر الإصابة بمرض الكبد، وتليف الكبد والسرطان☐

3.تساعدك على إنقاص الوزن

اظهرت نتائج الابحاث بأن الكافيين يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن في علاج السمنة، كما تبين أيضا إلى أن النساء اللاتي يشربن المزيد من القهوة لديهن دهون أقل في الجسم☐

4. القهوة تعزز من صحة القلب

إذا كنت تشرب الكثير من الكافيين يمكن أن يضغط على قلبك ويجعلك تشعر بالتوتر☐ولكن بكميات معتدلة، تبين أن القهوة تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية☐

5.تساعد في الأداء الرياضي

لا تجعلك القهوة تستيقظ في الصباح فحسب، بل يمكنها أيضا مساعدتك على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية☐وأظهر شرب الكافيين أنه يحسن القدرة على التحمل وكذلك التمارين العالية الكثافة والمقاومة☐

6.تحسن من وظائف العقل

تحسين الوظيفة الإدراكية، بما في ذلك الانتباه واليقظة بعد تناول الكافيين
قال باحثون إن شرب القهوة يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر[]

7.تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2

وجدت دراسة حديثة أن الكافيين قد يقلل أيضا من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.