

Kafja është pija më e konsumuar në botë, pas ujit, si dhe një prej produkteve më shumë të studiuar nga shkenca. Për gjithë ata persona që janë skeptikë pse duhet të pinë kafe, gjeni këtu tri arsye.

Kafe + gjumë - Ndërsa mendohej se kafja duhet pirë në mëngjes apo pas gjumit të drekës, kjo gjë nuk qëndron. Një studim i Loughborough University (Britani e Madhe), ka zbuluar se kafeina, ndrysha nga sa mendohet, nuk na largon gjumin, përkundrazi na bën që të pushojmë më mirë. Por, gjëja më e mirë është që të flini direkt pasi të keni pirë kafënë, pasi në të kundërt jepet efekti energjik i kafeinës i cili ndodh pas afro 30 minutash nga pirja e kafesë.

Dhëmbë më të shëndetshëm - Fakti që kafeina lë njolla në dhëmbë dihet. Por, një studim amerikan i Boston University Henry M. Goldman School of Dental Medicine, ka zbuluar një rol të rëndësishëm të kafeinës për shëndetin e dhëmbëve. Antioksidantët që gjenden te kafja kanë veti mbrojtëse kundër sëmundjeve të gojës dhe parandalojnë dëmtimin e masës kockore.

Tensioni - Kush vuan nga tensioni i lartë duhet të pijë sa më pak kafe. Por ajo që duhet ditur është se kafja nuk e ul rrezikun e diabetit të tipit 2, por e shton atë. Ky fakt është zbuluar nga një studim italian i Ospedale di San Daniele del Friuli në Udine, sipas të cilit kafja nuk ndikon në tensionin e lartë, por se kjo gjë është kryesisht trashëgimi genetike. Ndërsa personat që kanë tension të ulët nga pirja e kafesë arrijnë që ta normalizojnë atë.