

Καφές και πράσινο τσάι μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού

Καλά νέα για τους λάτρεις του καφέ και του πράσινου τσαγιού, φέρνουν νέες επιστημονικές έρευνες.

Μετά τα ευρήματα ελληνικής μελέτης που συνδέουν την κατανάλωση ελληνικού, βραστού καφέ με τη μακροζωία, μια άλλη έρευνα από ιάπωνες επιστήμονες συσχετίζει τα δημοφιλή ροφήματα με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού.

Η έρευνα -η μεγαλύτερη έως τώρα για το θέμα- έγινε σε πάνω από 83.200 ανθρώπους ηλικίας 45 έως 74 ετών, τους οποίους παρακολούθησε επί 13 χρόνια.

Όσο περισσότερο καφέ και πράσινο τσάι έπιναν οι συμμετέχοντες, τόσο μειωνόταν ο κίνδυνος εγκεφαλικού. Όσοι έπιναν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα, είχαν περίπου 20% μικρότερο κίνδυνο για εγκεφαλικό σε σχέση με όσους σπάνια έπιναν καφέ.

Όσοι έπιναν δύο έως τρία φλιτζάνια πράσινο τσάι την ημέρα, είχαν 14% μικρότερο κίνδυνο για εγκεφαλικό, ενώ όσοι έπιναν τουλάχιστον τέσσερα φλιτζάνια, είχαν 20% χαμηλότερο κίνδυνο.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Stroke» του Αμερικανικού Καρδιολογικού Συλλόγου.

Τα οφέλη του καφέ δεν τελειώνουν όμως εκεί. Μια άλλη έρευνα από Αυστραλούς ερευνητές, έρχεται να επιβεβαιώσει τη βοήθεια του καφέ στο να μας κρατά ξύπνιους.

Συγκεκριμένα, η μελέτη έδειξε ότι ο καφές παρέχει σημαντική προστασία στους οδηγούς φορτηγών, κρατώντας τους ξύπνιους στα μακρινά ταξίδια.

Ο καφές βρέθηκε να μειώνει κατά 63% τον κίνδυνο τροχαίου ατυχήματος για όσους οδηγούν επαγγελματικά οχήματα άνω των 12 τόνων.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό BMJ.