

نوشیدن روزانه ۴ فنجان قهوه خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد!



فواید ناشی از مصرف قهوه، ممکن است تا کنون مورد تردید قرار گرفته باشد اما اخیرا در مطالعه ای نشان داده شد که مصرف محصولات کافئین دار مانند قهوه می تواند در بهبود سلامت قلب موثر باشد.

در حقیقت مصرف روزانه ۴ فنجان قهوه می تواند باعث محافظت از سلولهای قلبی شده و پس از آسیب به درمان آنها کمک کند.

در مطالعه ای که امسال در مجله ی **plos biology** چاپ شد، نشان داده شد که کافئین می تواند سبب بهبود سلول های پوشاننده ی شریان ها و ورید ها شده بنابراین توانایی آنها در بهبود ناشی از آسیب را افزایش دهد.

مطالعات نشان می دهد مصرف قهوه در افرادی که در خطر بیشتری برای بیماری های قلبی و عروقی هستند می تواند بسیار کمک کننده باشد.

برطبق مطالعات انجام شده، کافتین سبب جابجایی پروتئینی در اندامک میتوکندری سلول های قلبی می شود که این کار از سلول های عضله قلبی در برابر مرگ حفاظت کرده و به بهبود آنها پس از آسیب کمک می کند.