

فوائد لا تعرفها عن الكافيين الطبيعي

يكثر استهلاك الكافيين حول العالم ، وهو عنصر شائع الإستخدام من قبل أغلبية سكان العالم. فمن يمكنه أن يبدأ يومه دون قهوته الصباحية ؟

على الرغم من أن الكافيين لديه عدد من السلبيات على صحة الانسان ولكن يتمتع ايضاً بالعديد من الفوائد الصحية. ميزت دراسة بريطانية حديثة أنه يوجد نوعين من الكافيين وهما الطبيعي والصناعي كما نبهت عدم استهلاك أكثر من 3 أكواب من الشاي أو مشروب كافيين ، حوالي 300 الى 400 ميليغرام من الكافيين في اليوم . فما هي فوائد لا تعرفها عن الكافيين الطبيعي ؟

الفرق بين الكافيين الطبيعي و الصناعي

ذكرت صحيفة دايلي ميل البريطانية ، في تقرير لها أن الكافيين المركب هو الذي تحتويه المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة . كما أشارت ، إلى أنه يتم تصنيع هذا النوع من الكافيين بالمختبرات ، دون إضافة اليه المغذيات والمعادن ومضادات الأكسدة والفيتامينات.



من جهة أخرى ، لفت التقرير أن الشاي الأخضر يحتوي على الكافيين كما انه غني بمضادات الأكسدة المفيدة لصحة الدماغ و القلب.

فوائد لا تعرفها عن الكافيين الطبيعي :

▪ يحفز حرق الدهون

يعمل الكافيين على تحفيز حرق الدهون في الجسم وأيضاً على تحويل السرعات الحرارية لطاقة ، مما يساعد على خسارة الوزن الزائد وتخفيض الكتلة الدهنية في الجسم.

▪ يقي من الإصابة بسرطان الكبد

أكدت دراسة حديثة أجريت بجامعة ساوثهامبتون في انجلترا أن تناول القهوة بانتظام يحدّ من خطر الإصابة بسرطان الكبد ، حيث انه يحمي الكبد بنسبة 35% .

▪ يعزز قوة الذاكرة

أثبتت دراسة حديثة أقيمت في جامعة جون هوبكينز الأميركية أن الكافيين الطبيعي يعمل على الحفاظ على ذاكرة قوية ولمدة طويلة. في التفاصيل ، يعمل الكافيين على تحفيز القدرات المعرفية ويعزز قوة الذاكرة.



▪ يقي من الإصابة بمرض باركنسون

يحمي الكافيين من الإصابة بمرض باركنسون ، حيث عليك استهلاك القليل من الشاي أو القهوة أو اي مصدر للكافيين الطبيعي يوميا .

▪ يحمي من أمراض القلب

أكد الكثير من الدراسات أن الكافيين الطبيعي لا يسبب بأي اضطرابات لدى الأشخاص المصابين بأمراض القلب ، بل أن هذه المادة تقي من تلك الأمراض وتحديداً من عدم انتظام ضربات القلب.

▪ يحسن المزاج



يساعد الكافيين الطبيعي على تحسين المزاج . تمتلك هذه المادة خصائص تجعلك تشعر بالاسترخاء والفرح والسعادة. كما أن شرب عدد من أكواب القهوة يقي من الإصابة بالاكتئاب أيضاً . بالإضافة الى ذلك ، يخفف الكافيين الطبيعي الميول الانتحارية لدى بعض الأشخاص ، بحسب دراسة أجريت بجامعة هارفرد للصحة العامة.