الفوائد الصحية للكابوتشينو

الكابوتشينو هو مشروب من القهوة الذي يتم صنعه من الحليب الساخن، القهوة، ورغوة الحليب. الرغوة البسيطة مكونة من طبقة سميكة. انها غنية الملمس والنكهة. المشروب يتمتع بطعم القهوة القوية. ويمكن إضافة السكر لتعزيز النكهة.

الكابوتشينو قد يكون المشروب المفضل لبعض الناس. يوفر العديد من الفوائد الصحية النفسية مثل تحفيز العقل واليقظة العقلية. تظهر البحوث أن شرب كمية عالية قد يؤدي إلى ارتفاع مؤشر كتلة الجسم. المشروب لديه خصائص مضادة للأكسدة التي تساعد على منع مشاكل الجلد وفقدان الذاكرة. تناول القهوة أو الشاي دون السكر أو الحليب يساعد أيضا على فقدان الوزن. الكابوتشينو أيضا يقلل من نسبة أمراض القلب والأوعية الدموية.

يخفف من نسبة أمراض القلب:

القهوة تحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات التي تمنع أكسدة الكولسترول وتمنع مشاكل القلب. القهوة تساعد على تقليل فرص الوفاة المبكرة في الناس الذين يعانون من مرض السكري وأمراض القلب.

يقلل من نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية:

ينبغي على النساء أن يشربن الكابوتشينو في غالب الأحيان لأن لديهن فرص عالية في الإصابة بالسكتة الدماغية. أولئك اللواتي يشربن القهوة مرتين في اليوم، يخفضن فرصهن من السكتة الدماغية بنسبة عشرين في المئة.

يقي من مرض السكري من النوع ٢:

ارتفاع كمية القهوة يقلل من فرص تطوير مرض السكري من النوع ٢ لأن الجسم يقاوم الأنسولين. القهوة لديها مضادات الأكسدة التي تمنع تلف الأنسجة. تساعد المعادن الجسم على استخدام الأنسولين. المكونات الموجودة في البن لها دور حيوي في منع التسبب في مرض السكري.

يقي من مرض الزهايمر:

القهوة تعزز الذاكرة على المدى القصير. تبين الدراسة أن الكافيين

يحفز القوة المعرفية التي تعزز أيضا وظائف الدماغ. كما أنها تقلل من فرص تطور الخرف بنسبة ٦٥ في المئة.

يقلل من نسبة الحصى في المرارة:

الشرب المعتدل من القهوة يقلل من فرص تطور الحصى في المرارة أيضا. الكافيين يوفر هذا التأثير لأنه يعزز تقلصات المرارة التي تمنع تشكيل الحجارة.

يساعد في الهضم:

فنجان من القهوة يساعد على الهضم.

يحرق الدهون:

القهوة تساعد على حرق الدهون الذي يؤدي إلى فقدان الوزن. انها تعزز الأداء عن طريق خفض نسبة التعب في الجسم.