



Kahve tüm dünyada zevkle içilen bir içecek. Uzmanların hesaplamalarına göre, gezegendeki en popüler içeceklerden biri olan kahve, yılda yaklaşık 400 milyar fincan tüketiliyor. Pekçok kişi tarafından sabah güne başlarken uyarıcı olarak ya da öğle saatlerinde çalışırken çöken uyuşukluğu gidermede kullanılan kahvenin, insan sağlığına pekçok faydası var. Yani aslında kahve sağlığınız için de iyi etkilere sahip olabilir.

Tabi bu, her sabah 2 demlik kahveyi tek başınıza içmenizin sizin için iyi olduğu anlamına gelmiyor. (Sonuçta suya da ihtiyacınız olduğunu unutmayın!) Ama gün içerisinde içilen, kaliteli kahve çekirdeklerinden üretilmiş antioksidan bakımından zengin 2 fincan kahve vücudunuzu sağlıklı ve güçlü tutmanızda size yardımcı olabilir.

Peki ya yıllardır etrafımızda dolaşan “kahvenin sağlığımız için kötü olduğu” yönündeki söylentiler? Aslına bakarsanız, bu söylentiler yıllar önce rafa kalktı.

2008 de Harvard School of Public Health tarafından yapılan bir çalışmayla, günde altı fincan kahve içen kadın ve erkeklerde, bu durumun hastalık ya da erken ölüm riskini arttırmada bir etkisinin olmadığı belirlendi. Bu çalışmayı yürüten araştırmacılardan biri olan Beslenme Bölümü Asistan Profesörü Rob van Dam, genel nüfusa bakıldığında bulguların, kahve içmenin sağlığa herhangi ciddi bir zararlı etkisinin bulunmadığını gösterdiğini açıkladı .

20 yıldır sürdürülen çalışmada, önceleri ortaya atılan “Kahve zararlıdır.” yaklaşımının, çalışmaya katılan katılımcıların sigara, fiziksel hareketsizlik ya da tamamıyla yetersiz beslenme gibi diğer kötü alışkanlıklarını hesaba katmadan yapılan bir değerlendirmenin

ürünü olduğu farkedildi. Yani hiçbir suçluluk hissetmeden gerçek kahvenin faydalarının tadını çıkarabilirsiniz.

### **Kahvede Bulunan Biyoaktif Bileşikler**

- Kafein
- Diterpenler; Kafestol
- Kahveol
- Polifenoller; klorojenik asit ve kinik asit
- Mangan
- Potasyum
- B vitaminleri; riboflavin, pentotenik asit ve niyasin
- Magnezyum

Kahvedeki aktif bileşenler, sadece vücuttaki serbest radikalleri etkisiz hale getirmekle kalmıyor, aynı zamanda bu radikallerin neden olduğu hasarı onarmak için de çalışıyor. Kansere hücrelerinin sağlıklı hücrelerin mutasyonunun bir sonucu olduğu düşünülürse, kansere karşı kahvenin terapi olarak uygulanabilmesi ne kadar büyüleyici! Gerçek şu ki, yapılan çalışmalar kahvenin kolon, göğüs ve karaciğer kanser riskini azalttığını gösterdi. Kahve sadece karaciğer kanserini önlemekle kalmıyor, aynı zamanda karaciğerde siroz riskini de önemli ölçüde azaltıyor.

Kafein serotonin, dopamin ve noradrenalin nörotransmitter üretimini desteklediğinden, kahvenin ayrıca kalp sağlığını geliştirici (kalsiyum depolarının azalması sayesinde), MS ve Parkinson hastalık riskini azaltıcı ve beyin sağlığını geliştirici etkisi de gösterildi. Kahvenin ayrıca tıp 2 diyabet ile de mücadele ettiği de belirlenmiştir.

### **Sağlık için En İyi Kahve Nasıl Alınmalı?**

Kahvenin faydaları kahve çekirdeklerinin nerede yetiştirildiğine ve hasat zamanına bağlı olduğu kadar, nasıl hazırlandığına da bağlı. Kuşkusuz kahve, krema ve şeker eklenmeden alındığında fincan başına sadece 2 kalori içeren düşük kalorili bir besin.

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus da, pekçok cafede satışa sunulan ve sağlığa zararlı şeker, yağ ve doğal olmayan aromalarla hazırlanmış kahve karışımları. Bunlar

sağlığınız için faydalı değil ve bu tür karışımların tüketilmesi de doğal kahve içmekle aynı değil. Ayrıca pekçok kahve çekirdeği de ciddi oranda pestisite maruz bırakılıyor. Bu nedenle sadece “organik” sertifikası olan kahve çekirdeklerini seçmeniz gerekiyor.

### **Kahve Çok Sayıda Antioksidan İçeriyor!**

Scranton Üniversitesi araştırmacılarına göre Amerikada kahve, açık ara farkla, beslenme yoluyla alınan antioksidan kaynaklarının birincisi.

Bunun sebebi kahvenin sadece antioksidan bakımından zengin olması değil, bunların vücudunuz tarafından etkili bir şekilde absorbe edilmesi. Eğer kafein alımınızı kısıtlamak istiyorsanız, kafeinli ve kafeinsiz kahvenin neredeyse aynı oranda sağlıklı etkilerinin olduğunu duymak sizi şaşırtabilir. Yani vücudunuzda kafeinin sebep olabileceği olası kontrolsüz titremeler olmadan da kahveden faydalanabilirsiniz. Bu bahsettiğimiz, özellikle uyku problemi çeken ve anksiyete bozukluğuyla mücadele edenler için çok önemli. Kafeinli besinler bu problemlerinizi daha da arttırabilir, o yüzden siz kafeinsiz kahveye yönelmelisiniz!

### **Kahvenin Uyandırıcı Etkisinin Yanında Sağlığa Faydaları**

- Enerji düzeyini yükseltir.
- Ruh halini düzenler, tüm depresyon ve intihar risklerini düşürür.
- Ruh haline, reflekslere ve hafızaya ilişkin beynin algılama kabiliyetini geliştirir.
- Alzheimer, Parkinson ve diğer nörolojik dejeneratif hastalıklara karşı koruyucudur.
- Hareket kontrolüne yardımcı olarak Parkinson hastalığının semptomlarını düzenler.
- Siroza sebep olan karaciğer hasar ve yaralanma riskini azaltır, bu hasar aşırı alkol tüketiminden kaynaklansa bile!
- Kolorektal, karaciğer ve endometriyal kanserleri önler.
- Ateroskleroz (damar tıkanıklığı) önlenmesinde yardımcı olarak, kalp krizi ve felç riskini azaltır.
- Kadınlarda tinnitus (kulak çınlaması) ve deri kanseri riskini azaltıcı yönde etki gösterebilir, erkeklerde ise ereksiyon bozukluğunun giderilmesinde rol oynayabilir.

Elbette, eğer mide probleminiz varsa kahvenin asidik olan doğası semptomlarınızı daha da

kötüleştirebilir. Düzensiz kan basıncına sahip, hamile ya da hamile kalmayı düşünen kadınlar da günlük kahve alımlarını sınırlandırmalıdır. Kahve yerine kanserle mücadele eden başka tür içecekler, örneğin çay, tercih edilmelidir.

Aranızdan sağlığından endişe edenler için söyleyebileceğimiz, son yudumuna kadar keyifle kahvenizi yudumlayabilirsiniz!

**Kaynak :** [thetruthaboutcancer.com](http://thetruthaboutcancer.com)

Yorumlar