

A kávé élettani hatása

saecoadmin, 2013, január 9 - 17:16

A felmérést a japán Egészségügyi Minisztérium is támogatta. A vizsgálat eredményei szerint azok a nők, akik naponta több mint három csésze kávéat fogyasztanak el, esetükben 56 százalékkal kisebb valószínűséggel alakul ki a vastagbélrák, mint azoknál, akik egyáltalán nem fogyasztanak kávéat.

A kávé elfogyasztását követően a szervezet epesavat választ ki, amely alacsony szinten tartja a koleszterinszintet. A kutatók úgy vélik, hogy ez a folyamat képes megelőzni a vastagbélrák kialakulását. Sajnos ezt a hatást nem tudták kimutatni a férfiaknál. A statisztikai adatok szerint a férfiak általában több alkoholt fogyasztanak, és többet is dohányoznak, és valószínűleg ezek az egészségkárosító szokások legyengítik, vagy teljesen megszüntetik a kávé jótékony hatását.

A japán kutatók 96 ezer ember egészségére vonatkozó adatait gyűjtötték össze. A résztvevőknek az életkora 40 és 69 év között volt. A vizsgálatot 1990 és 2002 között végezték el, és a közel százezer ember közül a vizsgálatok tizenkét éve alatt 726 férfinél, és 437 nőnél alakult ki vastagbélrák. Természetesen más kockázati tényezők is vannak, amelyek növelik a betegség kialakulásának az esélyét, ilyen például az életkor, a rendszeresen végzett testmozgás, valamint az elfogyasztott zöltségek mennyisége, illetőleg mindezek hiánya.

A kávé mellett a fekete tea is hatásos a daganatos betegségek megelőzésében. Rákmegelőző állapotokban a fekete tea fogyasztása 59 ilyen betegben gátolta a rákba való átmenet folyamatát. Egerekben és patkányokban végzett vizsgálatok szerint fekete teával ki lehetett védeni vagy hátráltatni a tüdőrák kialakulását, nikotinhatással szemben is. A teák antioxidáns hatásukkal csökkentik az ún. oxidatív stresszt, mely különösen dohányzókban fordul elő.

Az Egyesült Államokban végzett vizsgálatok szerint a fekete és a zöld tea patkány kísérletben gátolta a nagyon korai precancerusos rák megelőző állapotnak előrehaladását.

A teában levő antioxidánsok neutralizálják a szabad gyököket, amelyek a test sejtjeit károsítják és betegséghez vezetnek. Két nagy nemzetközi tudományos szimpózium is foglalkozott a tea hatásaival, melyen két tanulmányt is bemutatnak, mely szerint a rákmegelőző hatása a teában levő antioxidánsoknak szignifikánsan hatásosabb, mint ami a gyümölcsökben és zöltségekben kimutatható, egy pohár teában lévő jelentősen felülmúlhatja egy alma hasonló hatását. Elmondható, hogy általában a tea fogyasztása, ezen belül a fekete tea fogyasztása az orvosi irodalomban fellelhető vizsgálatok szerint is elősegítheti a szív- és érrendszeri és a daganatos betegségek megelőzését, de emellett kedvező hatásuk lehet a magas vérnyomás, gyulladásos ízületi betegségek, fogászati betegségek megelőzésében is. Miután kedvezőtlen mellékhatás nem várható, csak a koffein tartalmat kell bizonyos fokig figyelembe venni, így napi 2-4 fekete, vagy zöld tea fogyasztása széles körben ajánlható.

- [Szakmai blogok](#) [1]

Weboldalunkat mobil eszközökön történő megjelenítésre is optimalizáltuk. Támogatott böngészők: [Firefox](#), [Google Chrome](#), [Opera](#).

A kávé élettani hatása

Saeco-Keszthely webhelyen lett közzétéve (<http://saecokeszthely.hu>)

[Webmester](#)

Forrás webcím: <http://saecokeszthely.hu/content/k%C3%A1v%C3%A9-%C3%A9lettani-hat%C3%A1sa>

Hivatkozások:

[1] <http://saecokeszthely.hu/blog>