



Prozdrowotne właściwości kawy

Regularne spożycie kawy (3-5 filiżanek dziennie) sprzyja:

- ↓ ryzyka cukrzycy typu 2 o 50%
- ↓ ryzyka wystąpienia niedokrwiennej choroby serca o 11-13%
- ↓ ryzyka zawału serca i udar mózgu
- ↓ ryzyka zachorowania na niektóre nowotwory o 50-60%
(nowotwory wątroby, jajnika)
- ↓ ryzyka zachorowania na choroby neurodegeneracyjne takie jak:
choroba Parkinsona czy Alzheimerera
- ↓ ryzyka wystąpienia zespołu metabolicznego
- ↓ ryzyka choroby wątroby
- ↑ tolerancji na wysiłek fizyczny



Najbardziej zalecana jest kawa parzona przy użyciu filtrów.