



Νέα έρευνα δείχνει ότι ο καφές στη σωστή ποσότητα καθημερινά, μπορεί να διατηρήσει την υγεία στο συκώτι. Αν δεν αντέχετε χωρίς καφέ το πρωί –ή το μεσημέρι, ή το απόγευμα- τότε είστε τυχεροί. Σύμφωνα με ανάλυση που δημοσιεύτηκε στο τεύχος Μαΐου του BMJ Open, βρέθηκε ότι όσοι πίνουν ένα φλιτζάνι καφέ καθημερινά, έχουν 20% μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν ηπατοκυτταρικό καρκίνωμα, δηλαδή τον πιο κοινό τύπο καρκίνου του ήπατος, σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν καφέ. Ο κίνδυνος φαίνεται να μειώνεται με κάθε φλιτζάνι που καταναλώνεται και όσοι έπιναν 2 φλιτζάνια την ημέρα, παρουσίαζαν 35% μείωση του κινδύνου, ενώ με παραπάνω φλιτζάνια, ο κίνδυνος μειωνόταν στο μισό. Ο ντεκαφεϊνέ συνδέθηκε με μειωμένο κίνδυνο, αλλά σε μικρότερο ποσοστό.

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι η αύξηση της κατανάλωσης καφέ μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη αυτού του ηπατικού καρκίνου, ακόμη και σε περιπτώσεις προϋπάρχουσας ηπατικής ασθένειας. Αν, μάλιστα, προτιμάτε τον καφέ σας με λίγη σοκολάτα, τότε είστε σε ακόμη καλύτερο επίπεδο. Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal BMJ Heart έδειξε ότι όσοι καταναλώνουν σοκολάτα με μέτρο, δηλαδή σχεδόν μία την εβδομάδα, έχουν μικρότερη πιθανότητα να διαγνωστούν με αρρυθμίες.