

15 Μαρτίου 2016

## Ένας πολύ σημαντικός λόγος για να ξεκινάμε την ημέρα μας με καφέ!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Έρευνα από τις ΗΠΑ μας δίνει -ακόμα- ένα λόγο να πιούμε καφέ το πρωί...**

Πιστεύεις ότι η... εξάρτηση σου από τον πρωινό καφέ είναι παθητική και πρέπει να το αλλάξεις; Έρευνα από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου των ΗΠΑ μας δίνει ένα πολύ σημαντικό λόγο για να συνεχίσουμε χωρίς καμία ενοχή την πρωινή μας συνήθεια!

**Η κατανάλωση καφέ, σύμφωνα με τους ερευνητές, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εκδήλωσης μελανώματος (καρκίνος) στο δέρμα κατά 20%!**

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από επιμέρους έρευνα σχετικά με τον καρκίνο επάνω σε 337.357 ανθρώπους.

Οι συμμετέχοντες, ως μέρος εκείνης της μελέτης, **συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη συχνότητα με την οποία κατανάλωναν συγκεκριμένες τροφές**. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου των 10,5 ετών 2.905 συμμετέχοντες ανέπτυξαν μελάνωμα.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσο περισσότερο καφέ κατανάλωναν καθημερινά οι συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο λιγότερο πιθανό ήταν να αναπτύξουν μελάνωμα κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης. **Συγκεκριμένα, διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση 4 φλιτζανιών καφέ την ημέρα συσχετίστηκε με 20% χαμηλότερο κίνδυνο μελανώματος!**

Μάλιστα, η επιστημονική ομάδα επισημαίνει ότι **η έρευνα έδειξε συσχέτιση μόνο μεταξύ των συμμετεχόντων που κατανάλωναν καφέ με καφεΐνη και όχι μεταξύ εκείνων που προτιμούσαν καφέ χωρίς καφεΐνη**.

*Γράφτηκε από την Σουζάνα Κεγγίτση*

**Πηγή:** [faysbook.gr](https://faysbook.gr)