

21 Μαΐου 2017

## **Καφές: Σε ποια ποσότητα προκαλεί αύξηση της κακής χοληστερόλης**

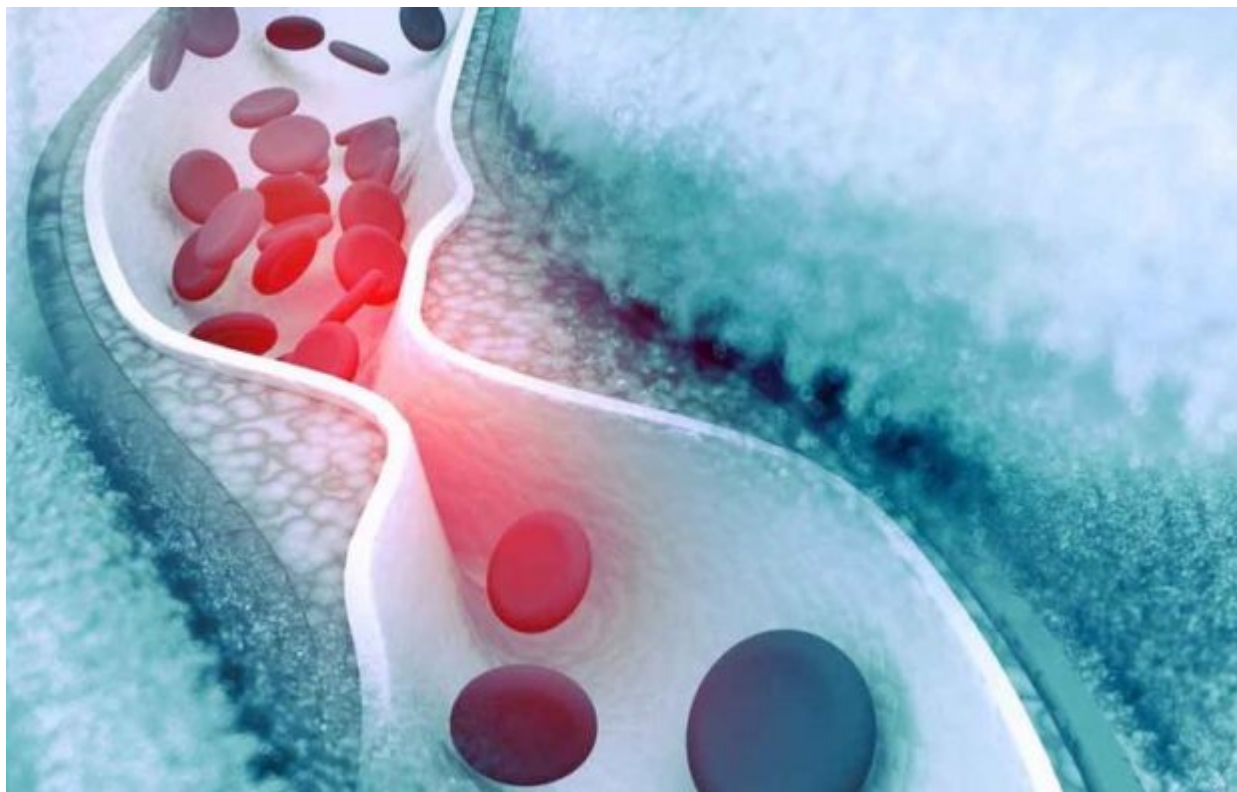
/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η κατανάλωση καφέ έχει βρεθεί ότι ωφελεί την υγεία με πολλούς τρόπους. Μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2, συμβάλλει στην πρόληψη της νόσου του Πάρκινσον και μειώνει την ένταση των συμπτωμάτων σε όσους ήδη πάσχουν, προστατεύει το ενδοθήλιο των αγγείων, προλαμβάνοντας τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι έχει αντικαρκινική δράση επειδή προστατεύει το DNA από τη διαδικασία της οξείδωσης.

Παράλληλα, συμμετέχει στην απώλεια σωματικού βάρους (λιπόλυση), βελτιώνει τη μνήμη και βοηθά στην πνευματική εγρήγορση, στη λειτουργία του εγκεφάλου καθώς και στην ψυχική διάθεση.



Τα παραπάνω οφέλη ωστόσο, ακυρώνονται για όσους πίνουν καθημερινά περισσότερα από δύο φλιτζάνια καφέ που δεν είναι φιλτραρισμένος.

Και αυτό γιατί αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο να αυξηθούν η «κακή» χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια στο αίμα τους.

Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Τζον Χόπκινς στο Μέριλαντ, ο στιγμιαίος καφές, καθώς και αυτός που βράζεται, αποτελούν παράγοντες αύξησης όχι μόνο της χοληστερίνης, αλλά και των τριγλυκεριδίων του αίματος, τα οποία συνδέονται κατά κύριο λόγο με την κατανάλωση κρέατος και άλλων ζωικών λιπαρών.

Σχετική έρευνα έδειξε ότι για να επηρεάσει ο καφές που δεν υφίσταται τη διαδικασία φιλτραρίσματος τα επίπεδα αυτών των δεικτών, πρέπει να καταναλώνεται από τον ασθενή σε ποσότητα ίση τουλάχιστον με έξι φλιτζάνια ημερησίως.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)