

Оказалось, что у тех, кто пьет кофе по утрам, на 16% меньше шансов умереть по любой причине и на 31% меньше шансов умереть от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто не пьет кофе. Однако те, кто пил кофе в течение всего дня, не заметили подобных преимуществ. Исследование показало, что время имеет значение, когда речь идет о потреблении кофе, причем наиболее значительные преимущества для здоровья наблюдаются у тех, кто пьет кофе в первой половине дня.

Исследователи предполагают, что употребление кофе во второй половине дня или вечером может нарушить циркадные ритмы, что потенциально может привести к повышению воспаления и кровяного давления.

Ведущий научный сотрудник исследования, Лу Ци, подчеркнул, что необходимы дальнейшие исследования, чтобы подтвердить эти результаты и понять лежащие в их основе механизмы.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.