

Врач-диетолог Наталья Павлюк рассказала, что растворимый кофе содержит меньше полезных веществ по сравнению со свежесваренным, но сублимированный растворимый кофе сохраняет больше полезных элементов и, как считается, обладает теми же преимуществами для здоровья, что и натуральный кофе.

Павлюк отметила, что в большинстве исследований, посвящённых напитку, не делается различий между натуральным и растворимым сортами, а это значит, что сублимированный кофе можно считать обладающим теми же полезными свойствами.

Однако важно отметить, что растворимый кофе, как правило, содержит несколько меньше антиоксидантов. В целом кофе обладает различными полезными свойствами, такими как продление жизни, снижение заболеваемости раком, аритмией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также поддержка здоровья печени благодаря желчегонному эффекту.

К тому же следует учитывать, что у каждого человека индивидуальная реакция на кофе.

«Считается, что кофе натошак хуже для углеводного обмена в плане выработки инсулина. У людей с язвой желудка, безусловно, кофе провоцирует изжогу. Есть люди, у которых аллергия на кофе, генетическая непереносимость кофе, поднимается давление. Изжога, давление, аллергия, повышение тревожности, зависимость – всё это имеет место быть, но индивидуально», — отметила специалист.

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