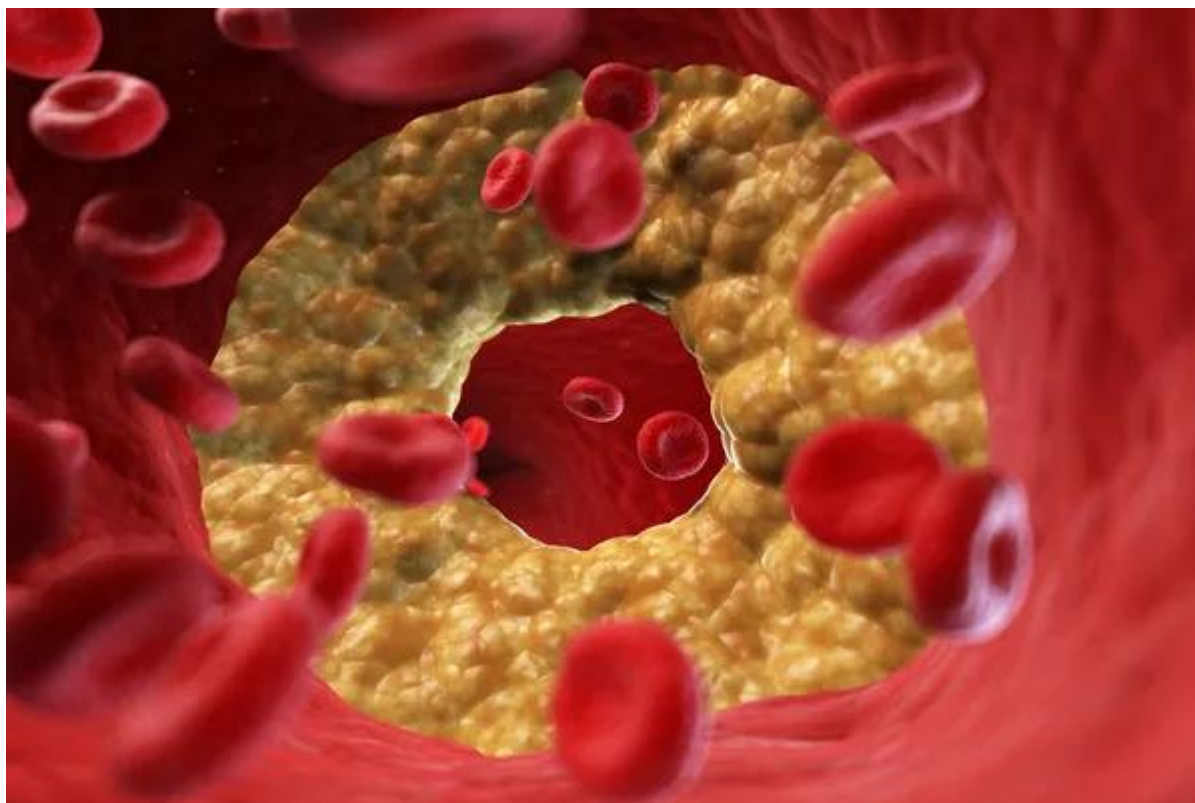


По данным Национальной ассоциации кофе, среднестатистический житель США выпивает чуть больше трёх чашек кофе в сутки. В умеренных количествах этот напиток связывают со снижением вероятности развития диабета, некоторых видов рака. Учёные из Швеции подробно изучили напитки, которые готовятся при помощи кофемашины. Выяснилось, что многие из них содержат относительно много веществ, повышающих уровень холестерина.

Уже несколько десятилетий известно, что некоторые виды кофе могут повышать уровень холестерина. Об этом сказал изданию BBC Science Focus доктор Дэвид Иггман, соавтор нового исследования, которое опубликовано в журнале *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*.



Getty

Выяснилось, что нефilterованный или сваренный в машине кофе содержит кафестол и кахвеол. Эти соединения приводят к повышению холестерина. Они связаны также с повышенным риском возникновения болезней сердца, более высокими уровнями холестерина ЛПНП, более низким уровнем холестерина ЛПВП.

В то же время фильтрованный кофе содержит намного меньше веществ, приводящих к

## Фильтрованный кофе оказался безопаснее остальных видов для здоровья сердца

повышению уровня холестерина. Поэтому его считают более безопасным выбором.

Также лучшим вариантом оказались кофемашины с жидкостной моделью приготовления кофе. Они смешивают жидкий кофейный концентрат с горячей водой. В результате получается напиток с очень низким содержанием дитерпенов, то есть похожий на тот, что выходит при фильтровании через бумагу.

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