

Чёрный или слегка подслащённый кофе оказался самым полезным для здоровья

Кофе связывают со снижением риска возникновения диабета 2 типа, болезней сердца, а также смерти. Недавно учёные обнаружили, что польза этого напитка может варьироваться в зависимости от того, что вы в него добавляете.

Учёные обнаружили, что у тех, кто выпивал одну-две чашки кофе в сутки, вероятность смертности была на 14% ниже, чем у тех, кто не пил кофе. Но верно это было лишь для людей, которые употребляли чёрный кофе или кофе с небольшим количеством сливок, молока или подсластителей.

Для проведения нового исследования эксперты наблюдали за более чем 46 000 взрослых американцев в течение примерно 10 лет. Целью этой работы было выяснить, связан ли риск смертности с привычками участников пить кофе.



Liudmila Chernetska / Getty Images

Было обнаружено, что одна чашка кофе в день связана со снижением на 16% риска смертности по любой причине. Две-три чашки в сутки снижают вероятность смерти от

всех причин на 17%. Также у любителей кофе был ниже на 29–33% риск смертности от болезней сердца.

Кроме того, учёные выяснили, что риск общей смертности был ниже на 14% у тех, кто пил чёрный кофе или кофе с низким содержанием добавленного сахара и насыщенных жиров, по сравнению с участниками, которые кофе не употребляли.

При этом «низкое содержание добавленного сахара» и «низкое содержание насыщенных жиров» представляло собой любое количество ниже 5% от рекомендуемой суточной нормы. Для напитка в 240 мл это 2,5 г сахара (около 1/3 или половины чайной ложки сахара, сиропа или мёда), 1 г жира (около 5 столовых ложек 2%-ного молока, 1 столовая ложка нежирных сливок либо 1 столовая ложка сливок с жирностью около 12%).

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