**КАВА КОРИСНА ДЛЯ РОЗУМУ**

Після такого відкриття вчених кавомани можуть влаштувати справжній бенкет з вживанням улюбленого напою. Протягом століть кава є найбільш суперечливим напоєм, який то зводять в ранг лікарських засобів, то звинувачують у самих шкідливих впливах на здоров'я. Вчені кажуть — щоб отримати користь від кави, потрібно пам'ятати про її помірне вживання.

Ранок багатьох з нас починається з ароматної філіжанки гарячої кави. Вона вважається найпопулярнішим «напоєм бадьорості» у світі. Американські вчені вважають, що кава дарує нам бадьорість, приємні смакові відчуття і поліпшує пам'ять.

Протягом багатьох років вчені різних країн проводили дослідження, які підтвердили той факт, що вживання кофеїну є профілактикою безлічі вікових захворювань.

Фінські вчені з університету Куопіо провели спільні дослідження з ученими з Каролінського інституту, Стокгольм, в ході яких з'ясували, що люди, що випивають в день по три чашки кави на протязі всього життя, в зрілому віці значно менше піддаються ризику розвитку недоумства.

Керівник дослідження, Мііа Ківіпелто, вважає, що кофеїн надає захисну дію нервовій системі організму, а його вживання є профілактикою старечого недоумства.

Протягом двадцяти років учені спостерігали за станом здоров'я більше 1400 фінів у віці після 50 років. Всі учасники експерименту були поділені на дві групи. До першої увійшли люди, які регулярно вживали не менше трьох чашок кави щодня, друга, контрольна, об'єднала всіх тих, хто випивав в день дві і менше чашок кави. У результаті вчені зафіксували зниження ризику придбати старече слабоумство на 65% в учасників першої групи.

Вченим також вдалося з'ясувати, що кава є профілактикою таких захворювань як діабет і хвороба Паркінсона. При цьому була висунута гіпотеза, що люди, що випивають хоча б одну чашку кави в день, з імовірністю на 30% огороджені від розвитку даних хвороб. А хлорогенова кислота, що міститься в кавових зернах, попереджує і гальмує розвиток ракових клітин. Також кава є профілактикою інсульту, деяких хвороб легенів, серця і вірусних інфекцій.

За твердженнями Мііа Ківіпелто, вчені ще до кінця не розгадали механізм такого впливу кави на організм людей похилого віку. Але достеменно відомо, що кава — найсильніший антидепресант і містить деякі психоактивні добавки.

Статистика показує, що на сьогоднішній день фіни лідирують за кількістю чашок кави, випитої в день на людину. Зовсім небагато в цьому їм поступаюся швед: вони випивають по 3–4 чашки кави в день. Між тим, в цих країнах, не рахуючи Японію, найбільша тривалість життя!