

6 razones para *tomar café*

Además de su gran sabor, contiene propiedades que benefician a la salud.

AGENCIAS
Ciudad de México

El café es una bebida bastante saludable. Está llena de antioxidantes y aunque desconocemos algunas de las razones, tiene varios beneficios comprobados para la salud. Es una de las bebidas más estudiadas en las últimas décadas y las noticias, en general, son muy positivas. Si eres una de las millones de personas en el mundo que beben café, estarás de acuerdo que cuando se trata del olor y el sabor de un buen café y si a eso le agregas que es bueno para la salud, tiene mucho de gane.

¿QUÉ PROPIEDADES CONTIENE?

1. POTENTE ANTIOXIDANTE

El café muestra una mayor actividad antioxidante que el té verde y el cacao, las dos superestrellas antioxidantes que neutralizan los radicales libres producidos como parte de las funciones metabólicas diarias, y que pueden causar estrés oxidativo.

Los científicos han identificado aproximadamente 1.000 antioxidantes en los granos de café sin procesar, y cientos más se desarrollan durante el proceso de tostado. También se cree que el ácido clorogénico, un antioxidante importante que se encuentra casi exclusivamente en el café, ayuda a prevenir enfermedades

cardiovasculares.

2. AUMENTA LA MEMORIA A CORTO PLAZO

La cafeína parece afectar a las áreas del cerebro responsables de la memoria y la concentración, dando un impulso a la memoria a corto plazo.

3. CONTRA EL DETERIORO COGNITIVO

Los investigadores teorizan que el consumo de café puede estar asociado con una disminución del riesgo de diabetes tipo 2, lo cual reduce el riesgo de desarrollar demencia.

4. SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Existe cierta evidencia de que el consumo moderado de café puede apoyar la salud del corazón mediante la protección contra el daño causado por la inflamación arterial.

5. CONTRA EL CÁNCER

Los polifenoles antioxidantes, fitoquímicos encontrados en el café, han demostrado tener propiedades anticancerígenas en varios estudios. Se cree que ayudan a reducir la inflamación que podría ser responsable de algunos tumores.

6. BUENO PARA EL HÍGADO

Los científicos han encontrado una relación inversa entre el consumo de café y los niveles en sangre de las enzimas hepáticas, que a niveles elevados reflejan inflamación y daño en el hígado. Las personas que en diferentes estudios bebían más café, desarrollaban menores niveles de éstas enzimas.



Además de todos sus beneficios para la salud, es una bebida que te mejora el rendimiento.



Lo ideal es consumirlo sin endulzantes y con poca leche.



EL SIGLO DE DURANGO

comprometido con salvaguardar la salud de las personas, y consciente de que todos debemos estar en casa, los invitamos a que

manden fotos de su festejo en casa o de sus eventos pasados: bodas, bautizos, reuniones, etc. para ser publicados, (a reserva del espacio) en esta cuarentena.



"CUMPLEAÑOS"

#QuédateEnCasa

MANDA TUS FOTOS Y DATOS A:
nosotros@elsiglodedurango.com.mx

PARA RECORDAR



Daniela Montenegro, Ricardo Alvarado, Eva Mier y Mónica Corral.



Norma y Emmanuel.



Masiel, Martha y Pamela.