

# Jak působí káva na naše játra? Budete překvapeni

ZDRAVÍ 29. září 2017 10:38 / Jitka Jahodová



Neodpírejte si kávu. Odborníci tvrdí, že obsahuje téměř 200 látek, které mají na zdraví člověka pozitivní účinky

## Patříte k milovníkům kávy? Máme pro vás dobrou zprávu. Podle posledních studií dva šálky denně snižují pravděpodobnost výskytu rakoviny jater.

Vědci z univerzit v Southamptonu a Edinburgu sestavili analýzu, které se zúčastnilo na dva miliony respondentů, a která se věnovala nejběžnější formě rakoviny jater, zvané hepatocelulární karcinom. Potvrdili tak loňský výzkum Světové zdravotnické organizace, který shrnul více než tisíc studií a došel k závěru, že spojitost mezi konzumací kávy a omezeným výskytem rakoviny jater skutečně existuje.

Hepatoceleulární karcinome je v současné době šestým nejčastěji diagnostikovaným druhem rakoviny na celém světě a zároveň druhým nejsmrtečnějším typem zhoubného nádoru. Léčba probíhá úspěšně u pouhých 20-40 % pacientů.

Při konzumaci jednoho šálku kávy denně přitom riziko onemocnět tímto typem rakoviny jater klesá o 20 procent. Pokud si dáte kávy dvě, omezíte riziko vzniku rakoviny o 35 procent.

## Další pozitivní vliv kávy na náš organismus

Podle mnoha studií lidé, kteří kávu pijí denně, žijí déle než ti, kteří kávu nemají rádi. Kofein údajně blokuje určité chemické látky v krvi, díky čemuž se zmenšuje riziko nádorového bujení, demence či vzniku depresí. Káva vás chrání před:

- Vznikem diabetu typu 2
- Parkinsonovou chorobou
- Onemocněním srdce a cév
- Eliminuje stres
- Zrychluje metabolismus

Nejnovější výzkumy hrají do karet všem milovníkům černého moku. Káva, zejména ta ranní, podle nich výrazně prospívá našemu zdraví.