



Positiva hälsoeffekter av att dricka kaffe

2020-01-15 07:30 CET

Positiva hälsoeffekter av kaffe (de är fler än du tror)

Vi svenskar är kända för att konsumera stora mängder kaffe. Därför blir du troligtvis glad när vi berättar att kaffekonsumtionen kan medföra många positiva hälsoeffekter. Låt oss i denna artikel redogöra för några av dem!

Huruvida kaffe är bra eller dåligt har diskuterats i (vad som åtminstone känns som) urminnes tider. För att bättre förstå hur denna dryck påverkar oss människor, och en gång för alla slå hål på alla myter, har det genom åren gjorts flertalet studier inom ämnet.

I en [artikel hos doktorn.com](#) går det att läsa om de senaste rönen som forskare presenterade om koffein, vid en sammankomst på Karolinska Institutet år 2017. Den forskning som då presenterades visade bl.a. att:

- Om man drack tre koppar kaffe varje dag under 20 år, hade man bara hälften så stor risk att få Parkinsons sjukdom.
- Om man dricker kaffe regelbundet under två veckor, minskar minnesförluster hos individer med Alzheimers. En svensk-finsk studie visar att tre till fem koppar kaffe om dagen i medelåldern, sänkte demensrisken med 70 procent.
- Om man intar koffein dagligen kan det på lång sikt minska risken för diabetes typ 2 och insulinresistens.

De flesta forskare är alltså eniga om dryckens välgörande effekter, förutsatt att den konsumeras i måttlig mängd. Men vilka fler positiva hälsoeffekter kan kaffet medföra?

9 bra anledningar att dricka kaffe

Kaffet har, som tidigare nämnts, många goda egenskaper. Nedan har vi därför sammanställt nio av de positiva hälsoeffekter som det "svarta guldet" kan medföra:

1. **Det kan minska risken för hudcancer** – Enligt [en studie](#) som publicerades år 2012, och som då hade pågått i 20 år, hävdar att kvinnor som dricker minst tre koppar kaffe per dag löper mindre risk att drabbas av hudcancer.
2. **Du får i dig många viktiga antioxidanter** – Kaffe innehåller en mängd nyttiga antioxidanter, vilka också återfinns i grönsaker, frukter och bär samt nötter och andra liknande livsmedel.
3. **Det kan motverka depression** – År 2016 publicerades [en studie](#) som hävdar att kvinnor som dricker mycket kaffe löper 20 procent lägre risk att bli deprimerade. Studien, som genomfördes av forskare på Harvard, hade under tio års tid följt fler än 50 000 kvinnor och dess kaffevanor. Vad man noterade var att de kvinnor som konsumerade minst fyra koppar kaffe om dagen, löpte en 20 procent lägre risk att bli deprimerade.

4. **Du kan bli mer fokuserad** – I en [artikel hos CNN](#) går det att läsa hur forskare hävdar att kaffe har en positiv inverkan på koncentrationen, men också minnet och andra förmågor.
5. **Det kan förlänga livet** – Äldre människor som dricker några koppar kaffe om dagen lever längre, enligt [en amerikansk studie](#). Vid genomförandet av studien lät forskarna undersöka kost- och hälsovanorna hos vuxna mellan 50–71 år. De intervjuades i mitten av 90-talet och spårades därefter via ett register fram till 2008, för att därigenom kunna dra slutsatser om hur många av dem som dött samt orsaken till detta.
6. **Du kan öka din fettförbränning** – Koffein kan leda till att [fettförbränningen ökar med 40%](#).
7. **Det kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar** – Att dagligen konsumera kaffe kan minska risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, enligt [en sydkoreansk studie](#).
8. **Du kan öka din kognitiva förmåga** – Studier visar att [kaffe kan resultera i ökad kognitiv förmåga](#), samt en förbättrad inlärningsförmåga.
9. **Det kan minska risken för levercancer** – Enligt [en japansk studie](#) som publicerats i National Institutes of Health, kan kaffe minska risken för att drabbas av levercancer.

Som du säkerligen har märkt finns det många goda anledningar till att avnjuta kaffe var dag!

Få ett godare kaffe med Beans in Cup

Vi vill att alla ska kunna dricka riktigt gott kaffe på sin arbetsplats. Med gott kaffe menar vi inte bara god smak, utan också ett ansvar för en hållbar utveckling. Därför har vi utvecklat ett [uniket helhetskoncept](#) som kretsar kring [smak](#), [service](#) och [hållbarhet](#).

Gör som hundratals andra företag – välj en välsmakande och hållbar kaffelösning från Beans in Cup. [Kontakta oss](#) så berättar vi mer om hur vi kan hjälpa just dig att få det godaste kaffet på jobbet, varmt välkommen!

Beans in Cup är en av Sveriges ledande aktörer inom kaffe på kontor och arbetsplatser och vi är passionerade i vår strävan att erbjuda ett bättre kaffe på jobbet. Vår kunskap och service gör att varje kund får en god upplevelse, både utifrån smak och hållbarhet. Beans in Cup föddes 2017 genom att tre etablerade kaffebolag, Kaffebönan Handels AB, inCup AB och Beans AB gick samman till en kaffeleverantör. Vi finns på 20 orter från Kiruna i norr till Malmö i syd med cirka 200 anställda. Våra värdeord är smak, drift och hållbarhet och vi är den enda rikstäckande kaffeleverantören som kan erbjuda en godkänd Svanenmärkt kaffetjänst till kontor och företag.

Välj en fikalösning till jobbet som tar ansvar hela vägen!

Kontaktpersoner



Linda Brandelius

Presskontakt

Marknadschef

linda.brandelius@beansincup.se

+46 70 399 07 57