Люди в меру употребляющие **кофе** любого вида и сорта, предохранят себя от заболеваний нервной, сердечнососудистой систем и диабета 2-го типа.

Так считают исследователи школы общественного здравоохранения Гарварда, опубликовавшие результат своих исследований.

В нём говорится, что 3-5 чашечек **кофе** (не стаканов) выпитые в течении дня, могут помочь вам избежать, скоропостижного отхода в мир иной от некоторых болезней.

Это было широкомасштабное исследование, в котором приняли участие почти 200 000 человек, которые через каждые 4 года заполняли анкетные данные о том как когда и сколько **кофе** они выпивали в течение 30 лет.

А также были приняты во внимание другие факторы: степень ожирения, курение, степень подвижности, употребление алкоголя и питание.

Никакой взаимосвязи употребления кофе с развитием онкологии учёные не выявили. Но, ими было установлено, что в меру употребляемое **кофе**, уменьшает риск **болезней** нервной системы, Паркинсона, сердечнососудистых заболеваний, диабета.

Даже при употреблении без кофеинового **кофейного напитка** снижается риск умереть от заболеваний нервной, сердечнососудистой систем, диабета 2-го типа и самоубийства.

Данные этого исследования аналогичны выводам Доклада от 2015 года, о диетических рекомендациях, где есть заключение, что употребляемое в меру **кофе** является составляющей полноценного рациона питания.

Я считаю, что самый лучший рацион питания включает в себя абсолютно все продукты (натуральные, а не химия) питания, но употреблять нужно всё в меру, так как в каждом продукте есть что-то своё, особенное.

И если мы исключаем из своего рациона какие-то продукты, мы тем самым лишаем свой организм чего-то **полезного**.

Но всего должно быть в меру, даже хорошего, потому, что когда хорошего слишком много (не в меру), это не хорошо, сами знаете, перебор с витаминами, заканчивается авитаминозом.

Так, что, господа – товарищи, Лэ Хаим!