



از فواید علمی قهوه زیاد گفته شده؛ از بهبود عملکرد شناختی گرفته تا کاهش ریسک برخی بیماری‌ها. جذاب‌ترین نکته این است که قهوه یکی از بزرگ‌ترین منابع آنتی‌اکسیدان در رژیم غذایی روزمره محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان‌ها در کنار پلی‌فنول‌ها می‌توانند جلوی آسیب رادیکال‌های آزاد را بگیرند و نقش محافظتی داشته باشند. البته اینجا باید مرز باریک "فایده" و "زیاده‌روی" را جدی بگیریم. مصرف بیش از حد—بسته به بدن هر فرد—می‌تواند اضطراب، تپش قلب یا بی‌خوابی ایجاد کند. پس کلید آن تعادل است.