

現在很多台灣人每天都一定要用一杯咖啡開啟自己的一天，很多人不知道黑咖啡有什麼好處，只知道黑咖啡可以提神，但這並不是黑咖啡所發揮所有的好處，它的好處其實非常多，現在我們就來探討黑咖啡有什麼好處。

1：可以促進代謝，幫助燃脂，有助於減肥

黑咖啡中豐富的鎂和鉀，可以幫助人體的胰島素產生作用，增加血糖含量。血糖含量高，大腦就不會感覺到飢餓，進而可以抑制食慾。此外，黑咖啡也能幫助人體代謝率增加以及燃燒脂肪、利尿去水腫。午餐後半小時至一小時內，喝杯黑咖啡，有助於消化與脂肪分解。

2：可以 防老抗癌，降低死亡率

黑咖啡有豐富的抗氧化成分，可以抵抗自由基，保護身體，並且預防癌症。而黑咖啡已被證實能減少前列腺癌、皮膚癌、子宮內膜癌的機率。

3：可以強化身體表現，幫助健身

黑咖啡中的咖啡因會增加腎上腺素在血液中的含量。其可增強心肺功能與提高專注力、刺激神經系統傳導，並且增強肌力和肌耐力，也能減少肌肉痠痛發生的症狀

4：可以 刺激神經系統，預防腦部退化

咖啡因可以增加腎上腺素的分泌後，刺激神經傳導，活化腦部。2010 年美國一篇研究指出，一天飲用適量的黑咖啡，可以大幅減少罹患阿茲海默症的機率。

5：可以降低心血管疾病、高血壓風險與中風發生率

有些人一開始喝黑咖啡可能會發現血壓稍微升高，但適量且規律性飲用之後，血壓不但不會升高，還有保護血管、預防中風的效果。有研究顯示，一天喝 1-2 杯黑咖啡的人，不僅大幅降低了死於心血管疾病的機率外，罹患中風機率也減少了五分之一。

所以沒是多喝咖啡吧