**Ο καφές αποτελεί ίσως το πιο αγαπημένο μας ρόφημα. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο, η ιδιαίτερη σύστασή του αποτελεί αντικείμενο έντονου ερευνητικού ενδιαφέροντος, ...**

**χάρη στην ωφέλιμη δράση των συστατικώ ν του στην καλή μας υγεία.**
**Γνωρίζουμε για παράδειγμα ότι ο ελληνικός καφές κάνει καλό στα αγγεία μας ή ότι η καφε νη σχετίζεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση. Μια νέα έρευνα του Πανεπιστημίου Cornel της Νέα Υόρκης, η οποία δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό Journal of Agricultural and Food Chemistry έρχεται να προσθέσει νέα στοιχεία σε σχέση με την προστατευτική δράση του καφέ για την υγεία και ιδιαιτέρως για τα μάτια μας.**
**Συγκεκριμένα, συστατικά του καφέ τα λεγόμενα χλωρογενικά οξέα, αποτελούν αντιοξειδωτικά με ισχυρές νευροπροστατευτικές δράσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι προστατεύουν το σώ μα από την υποξία, την έλλειψη δηλαδή οξυγόνου.**
**Ο αμφιβληστροειδής αποτελεί ένα λεπτό στρώ μα στο πίσω μέρος του οφθαλμού, που είναι κατασκευασμένο από φωτοευαίσθητα και άλλα νευρικά κύτταρα, που είναι υπεύθυνα για τη λήψη και την οργάνωση των οπτικώ ν πληροφοριώ ν, αλλά πολύ επιρρεπή στην υποξία. Είναι ένας από τους πιο μεταβολικά ενεργούς ιστούς στο σώ μα, που καταναλώ νουν οξυγόνο πιο γρήγορα από οποιονδήποτε άλλο.**
**Για το λόγο αυτό είναι επιρρεπής σε μια ποικιλία διαταραχώ ν που προκαλούνται από το οξειδωτική στρες, όπως εκφύλιση ωχράς κηλίδας και γλαύκωμα, διαταραχές που μπορεί να οδηγήσουν σε μερική ή πλήρη τύφλωση.**
**Ερευνητές λοιπόν διερεύνησαν την επίδραση των συστατικώ ν του καφέ στον αμφιβλητροειδη χιτώ να του ματιού, για να δουν αν ο καφές και ιδιαίτερα τα χλωρογενικά του οξέα, μπορεί να αποτρέψουν την υποξία και τη συνολική εκφύλιση του αμφιβληστροειδούς στα ποντίκια.**
**Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι εκχύλισμα καφέ μείωσε την απόπτωση των κυττάρων του αμφιβληστροειδούς λόγω υποψίας, παρέχοντας μια σημαντική προληπτική ασπίδα προστασίας στα μάτια.**

*(Από το Χάρη Γεωργακάκη, διευθυντή επιστημονικής ομάδας και διατροφικού portal «Νέα Διατροφής»)*