Plusy i minusy picia kawy

Kawa, podobnie jak herbata, ma swoje plusy i minusy. Należy wziąć pod uwagę, jak na nas wpływa, żeby nie przesadzić z ilością.

Pięć powodów dla których warto pić kawę

1) Jest dobrym źródłem przeciwutleniaczy – jedna filiżanka dostarcza ich więcej niż porcja jagód.
2) Może korzystnie wpływać na serce i pomaga zapobiegać udarom mózgu – badania wykazały, że 1 do 3 filiżanek dziennie zmniejsza ryzyko zaburzeń rytmu serca i udaru mózgu o 20 procent.
3) Może zmniejszać ryzyko cukrzycy typu 2. oraz nowotworów okrężnicy i prostaty.
4) Przypisuje się jej zmniejszanie ryzyka choroby Alzheimera i Parkinsona.
5) Kawosze rzadziej cierpią na marskość wątroby i inne choroby wątroby.

…ale nie za dużo, ponieważ
1) Picie dużych ilości kawy przyczynia się do utraty wapnia, który jest wydalany wraz z moczem.
2) Kofeina dodaje energii, lecz w nadmiarze może wywoływać drżenie, podenerwowanie i bezsenność.
3) Kafestol i kafeol – związki tłuszczowe z kawy – mogą pobudzać syntezę cholesterolu w wątrobie, co powoduje wzrost poziomu tłuszczu we krwi.

Jak się robi kawę?

Podstawą większości kaw jest espresso, które powstaje dzięki poddaniu ziaren kawy działaniu pary lub gorącej wody pod ciśnieniem. W ten sposób otrzymujemy kawę o wyśmienitym smaku i jednocześnie zmniejszamy ilość substancji odnoszących poziom cholesterolu.

Americano to kawa espresso rozcieńczona gorącą wodą z dodatkiem zimnego mleka lub bez.
Cappuccino to espresso z mleczną pianką i czasami kakaową lub czekoladową posypką.
Kawa filtrowana Filtr usuwa większe grudki i zmniejsza stężenie substancji podnoszących poziom cholesterolu.
Kawa rozpuszczalna dostarcza mniej kofeiny niż świeża, a substancje tłuszczowe ulegają zniszczeniu, lecz może zawierać więcej akrylamidu.
Latte to espresso z gorącym mlekiem – napój bardziej pożywny, ale też bardziej kaloryczny.
Macchiato to espresso z bardzo niewielką ilością spienionego mleka.
Mocha to kawa latte z czekoladą.
Syropy stały się popularnym dodatkiem do kawy, ale zwiększają ilość cukru i kalorii.
Kawa po turecku jest gotowana w specjalnym naczyniu, niefiltrowana. Zawiera najwięcej kafestolu i kafeolu powodujących wzrost stężenia cholesterolu.

Kawa bezkofeinowa

Dekofeinizacja kawy polega na usuwaniu wraz z kofeiną związków, które nadają kawie charakterystyczny smak. Z tego względu do produkcji kawy bezkofeinowej często używa się ziaren Robusty, czyli kawy o intensywniejszym smaku, a nie ziaren Arabiki. W porównaniu ze zwykłą kawą, kawa bezkofeinowa podnosi poziom kwasów tłuszczowych i cholesterolu we krwi, lecz jeśli nie pijemy jej bardzo dużo, działanie jest prawie niezauważalne.

Fot. Shutterstock