A kávé tényleg egészséges?

saecoadmin, 2017, október 20 - 13:06

A kávé egészségtelen, túl sok kávét iszol és a többi – gyakran hallunk ilyesmit, de vajon tényleg így van? Tudományos tény: a kávé tényleg lehet egészséges, minden attól függ, mikor, milyet és mennyit iszunk belőle.

A múltkor láttam a Tűsarokban, hogy egy belgyógyász nyilatkozott a kávé élettani hatásairól meg arról, hogy egészséges-e a kávéfogyasztás (ha valaki esetleg kíváncsi rá, ez a rész volt [1]). Erről jutott eszembe, hogy nem lehet eleget foglalkozni ezzel a témával, pedig azt hiszem, fontos hangsúlyozni, hogy a kávé nem feltétlen rossz és káros, ahogy azt sokan elsőre gondolnánk.

Aki ivott már túl sok kávét, az bizonyára nehezen felejti el, mennyire rossz érzés, amikor az embernek dobog a szíve, izgatott, ideges és hajnal háromkor még mindig éberen forgolódik az ágyban. Ez azért van, mert a kávé fokozza a szívritmust, a koffein hatására összeszűkülnek az erek, amik megemelik a vérnyomást és fokozza a gyomorsav termelését is. Kis mértékben épp ezért isszuk, nagymértékben viszont ugyanezek okozzák a kellemetlenségeket. Ritkán halljuk, de nem tanácsos éhgyomorra kávét inni éppen az emésztést fokozó hatása miatt, különösen annak nem, akinek egyébként is problémája van ezzel. A szakember tanácsa szerint étkezés után, tejjel vagy tejszínnel hígítva ők is ihatnak azért kávét, de másoknak sem ajánlja, hogy üres gyomorra lehúzzanak egy feketét.

A kávé vízhajtó hatása segíti a fogyókúrát, persze a folyadékot pótolni kell, de ha elegendő vizet iszunk [2] hozzá, akkor ez nem okozhat problémát. Napi négy kávéban szokták maximálni az ajánlott elfogyasztott mennyiséget. Az sem mindegy azonban, milyen kávét fogyasztunk, hiszen a robusta fajták akár háromszor annyi koffeint is tartalmazhatnak, mint az arabicák.

A kávé antioxidáns és rákmegelőző hatását se felejtsük el. Az antioxidánsok segítenek a szervezetben képződő szabad gyökök ellen, ezek felelősek az öregedésért. Nem is olyan rég írtam a kávéról készült legfrissebb tanulmányokról, ebben a posztban olvashattok például egy kínai tanulmányról, amely feltárta a kávé preventív hatásait [3] is.

A lényeg, hogy ha odafigyelünk a mennyiségre és a minőségre, akkor a kávé alapvetően pozitív élettani hatásokkal bír. Például bizonyított, hogy jobb kedvünk lesz tőle, segít a koncentrációban, ahogy azt már fentebb megtárgyaltuk segíti az emésztést, növeli az aktivitást és segít ellazítani az izmokat, így akár sportoláskor is segítségünkre lehet. De vajon a tavaszi lustaságot is le lehet győzni vele? ;)

A kávé persze nem csak egészséges, de szépségápolási [4] szempontból sem utolsó. Az őrölt kávéból tökéletes peelinget lehet készíteni, ami amellett, hogy eltávolítja az elhalt hámsejteket, serkenti a vérkeringést, segít visszanyerni a bőr feszességét, ami, tekintve, hogy közeledik a tavasz, nem egy utolsó dolog, ugye? És azt tudtátok, hogy a hajunk is csodásan csillogó lehet tőle? A kávé koffeintartalma és ásványi anyag tartalma ugyanis ápolja a hajat, csökkenti a hajhullást, és eltávolítja a fejbőrről a felesleges zsírt, ha a hajpakolásba keveritek.

- Szakmai blogok [5]

Honlapunk az Európai Unió és a Nemzeti Feljesztési Terv bármiféle támogatása nélkül készült

Weboldalunkat mobil eszközökön történő megjelenítésre is optimalizáltuk. Támogatott böngészők: Firefox, Google Chrome, Opera.

Webmester

Forrás webcím: http://www.saecokeszthely.hu/content/k%C3%A1v%C3%A9-t%C3%A9nyleg-eg%C3%A9szs%C3%A9ges

Hivatkozások:
[1] http://tv2.hu/musoraink/tusarok/145155_tusarok_-_2014.03.01..html
[2] http://kaveklub.postr.hu/post-024
[3] http://kaveklub.postr.hu/a-legfrissebb-egeszsegugyi-adatok-a-kaverol
[4] http://kaveklub.postr.hu/koffein-a-szepsegiparban
[5] http://www.saecokeszthely.hu/blog

Honlapunk az Európai Unió és a Nemzeti Feljesztési Terv bármiféle támogatása nélkül készült