



Kawa odchudza

Kawa - napój sporządzany z palonych, a następnie mielonych lub sproszkowanych ziaren kawowca. Najchętniej pijana jest przy śniadaniu, ale także w ciągu dnia, podczas pracy i nauki.

Kawa - napój sporządzany z palonych, a następnie mielonych lub sproszkowanych ziaren kawowca. Najchętniej pijana jest przy śniadaniu, ale także w ciągu dnia, podczas pracy i nauki.

Kawa zawiera mnóstwo różnych składników, a wiele z nich wpływa na nasze zdrowie oraz samopoczucie. Nie tylko bywa pomocna w zachowaniu szczupłej sylwetki, ale może chronić przed naprawdę groźnymi chorobami.

Warto jednak pamiętać, że choć kawa okazuje się zdrowym napojem, dla niektórych osób może nie być wskazana. Nie pij jej, gdy masz skłonności do nadkwasoty żołądka i przy objawach choroby wrzodowej, także przy niedoborach składników odżywczych (np. magnezu) oraz bezsenności.

3 superskładniki kawy

Przeciwutleniacze: to związki chemiczne chroniące nasz organizm przed szkodliwym działaniem tzw. wolnych rodników, czyli ogólnie mówiąc - starzeniem się i chorobami. Wspierają naturalne mechanizmy w obronie komórek.

Witamina PP: jedna filiżanka kawy może pokryć 10% naszego dziennego zapotrzebowania na ten składnik.

Uwaga! Jest nam niezbędna do właściwej przemiany tłuszczów i cholesterolu, a w efekcie ochrony przed miażdżycą. Ma również korzystny wpływ na skórę, mięśnie i układ nerwowy.

Kofeina: nie tylko pobudza do pracy układ nerwowy, poprawia koncentrację i pamięć, ale także chroni mózg (np. przed chorobą Alzheimera).

Kawa pomaga zgubić zbędne kilogramy

Kawa działa na kilka sposobów: obniża apetyt (nawet na 2-3 godziny po jej wypiciu) i w efekcie zjesz mniej. Pobudza przemianę materii i przyspiesza spalanie kalorii. Nasila oddawanie moczu (jest naturalnym składnikiem moczopędnym), co przekształca się na przejściowy spadek wagi.

Uwaga! Nie chcesz pozbawić kawy właściwości odchudzających? Nie dodawaj do niej cukru ani słodzika, unikaj też wszelki "fantazyjnych" dodatków (np. syropów smakowych, posypek), bo mogą podnieść jej kaloryczność z zerowej do nawet 300 kcal. Zrezygnuj ze śmietanki na rzecz zwykłego, świeżego mleka (nie UHT) o zawartości tłuszczu 1,5-2%. Natomiast bez ograniczeń możesz dodawać do kawy kakao lub cynamon.

Kawa chroni wątrobę

U osób, które piją dużo kawy stwierdza się niski poziom enzymów wątrobowych ALT, AST, ALP, GGTP (wysoki występuje przy uszkodzeniach organu i jego schorzeniach, np. zapaleniu wirusowym).

Uwaga! Stąd podejrzenia naukowców, że kawa jest źródłem składników ochronnych dla komórek [wątroby](#). Nie jest nim jednak kofeina, gdyż korzystne wyniki badań uzyskują także osoby, które piją kawę bezkofeinową. Niełatwo będzie ustalić, który dokładnie związek chroni wątrobę, bo kawa ma ich prawie tysiąc.

i reguluje pracę serca

Naukowcy amerykańscy zbadali ponad 100 tysięcy osób i stwierdzili, że amatorzy kilku filiżanek kawy dziennie rzadziej trafiają do szpitala z powodu arytmii, niż osoby w ogóle nie pijące kawy, ale także pijące "tylko" 1-3 filiżanki napoju.

Z kolei naukowcy z Hiszpanii wykazali, że picie kawy może obniżać ryzyko chorób serca i udaru mózgu.

Licencja: [Creative Commons - bez utworów zależnych](#)