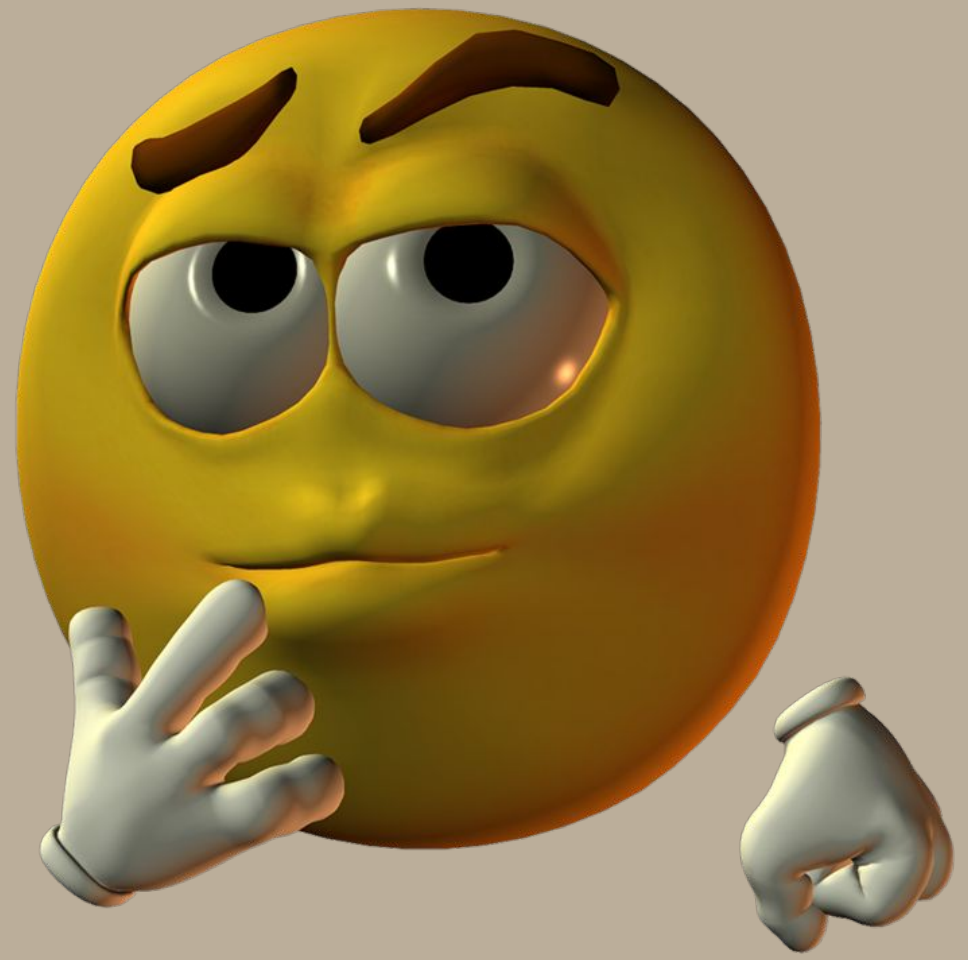
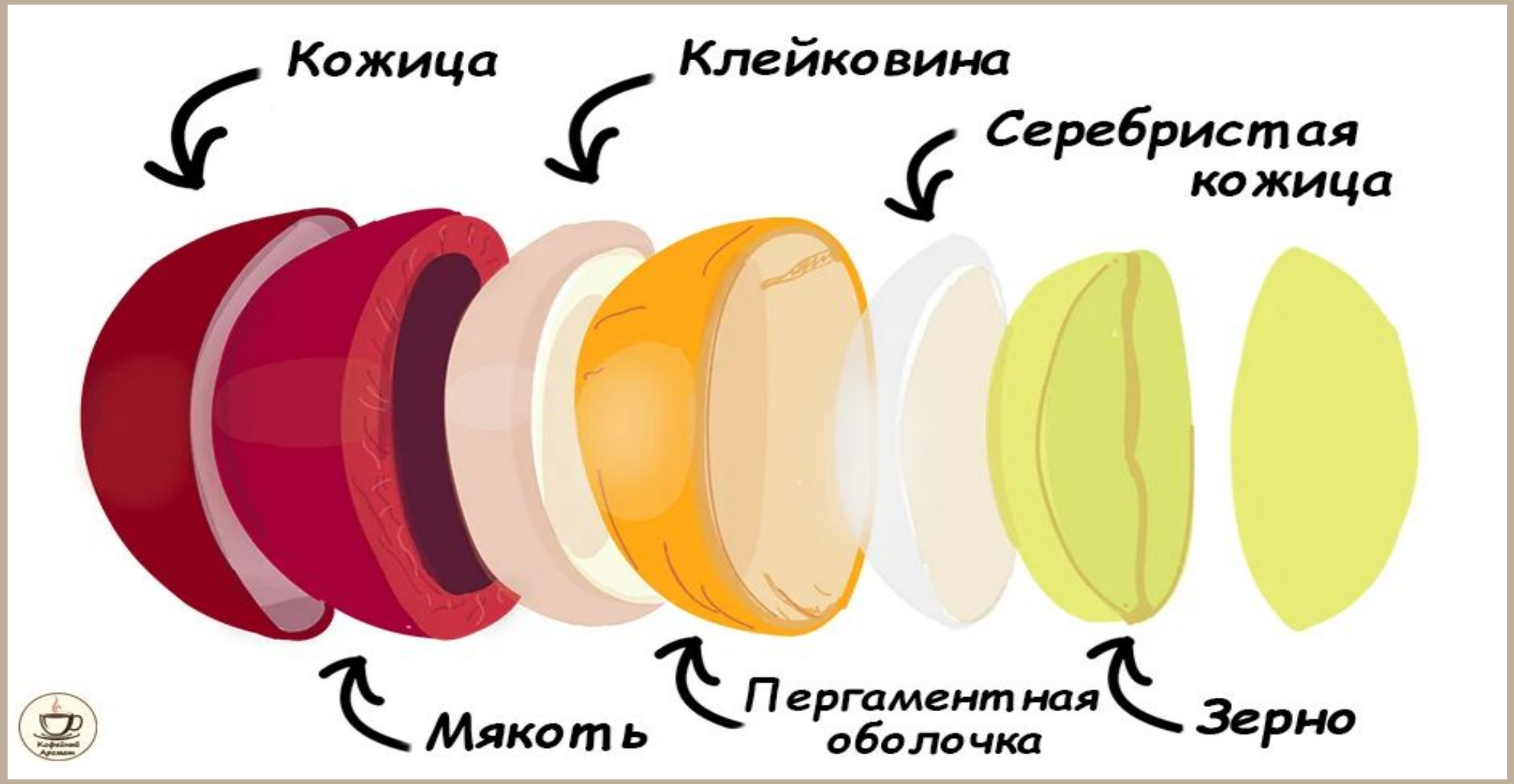
Кофе

Вред или польза ?



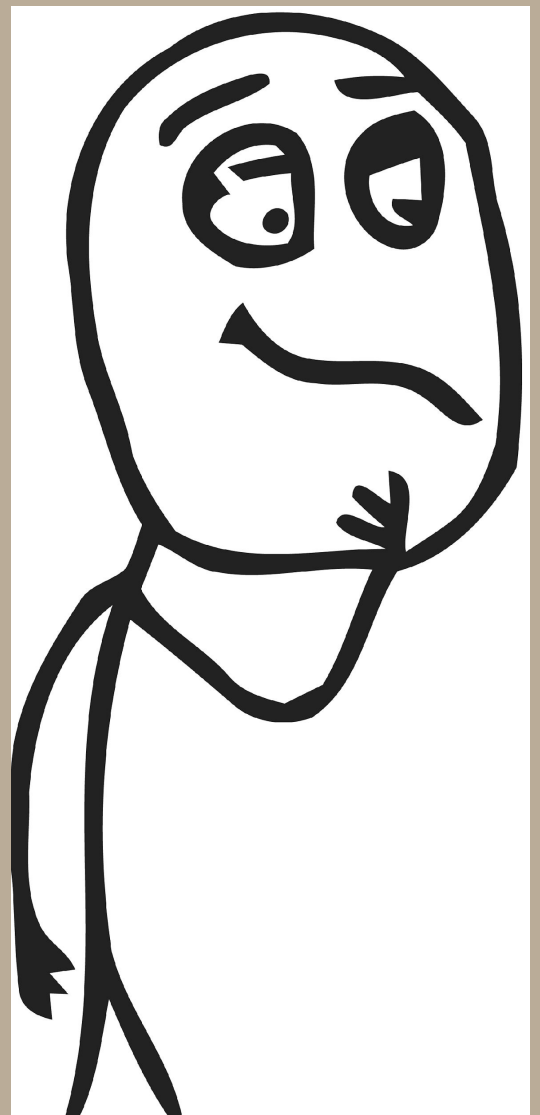
Строение кофейного зерна



Сырое кофейное зерно содержит :

- **1) белки, жиры и углевод**
- **2) алкалоиды (тригонеллин и кофеин)**
- **3) кислоты (хлорогеновая, хинная, лимонная, кофейная, щавелевая, и др.)**
- **4) дубильные вещества**
- **5) минеральные соли и микроэлементы (калий, фосфор, кальций, железо, азот, и др.)**
- **6) витамины (A,D,E) Витамин А обеспечивает рост и развитие организма. D помогает лучше усвоиться фосфору и кальцию в нашем кишечнике. Витамин Е является естественным стимулятором нашей иммунной системы, помогает обновляться нашим клеткам. Это витамин молодости.**
- **7) эфирные масла**
- **8) воду**
- **При обжарке меняются пропорции содержащихся в зерне элементов, образуются новые соединения (например, витамины РР). В зависимости от сорта кофейных зерен и степени их обжаривания, состав напитка также отличается.**

Как правильно пить кофе?



Кофе по утрам

- Кофе действительно полезно пить утром, но не сразу после пробуждения. Самым оптимальным временем для приготовления кофе считается второй час после пробуждения. Все завязано на особенностях функционирования организма. Чтобы организм проснулся, вырабатывается гормон кортизол, или, по-другому, гормон стресса. Если дополнительно выпить чашку кофе, эффект от кортизола усилится, но уже через 1 час эффект сойдет на нет и организм потребует новой дозы подпитки.

Не пить на тощак

- Это вредно, особенно для тех, у кого есть проблемы с желудком. Хлорогеновая кислота, попадая в желудок, стимулирует выработку желудочного сока и соляной кислоты. Так как организм пуст, в нем образуется агрессивная среда, соляная кислота начинает раздражать стенки желудка и может привести к образованию язвы. Вот почему многие ощущают приступы изжоги и боли в области живота.

До и после еды

- Оптимальное всего употреблять напиток после еды, примерно через 1-2 часа. Этого времени достаточно организму, чтобы в большей степени переварить поступившую в желудок пищу. Если запить завтрак или обед чашкой кофе, его компоненты свяжутся с частицами пищи и сделают их более тяжелыми для расщепления и переваривания. От этого появится чувство тяжести в животе и простимулируется образование балласта в кишечнике. Лучше всего пить кофе в 11 часов дня и 14-15 часов после полудня. Вечером напиток противопоказан, так как способствует развитию бессонницы. Это доказанный факт!

С молоком или без

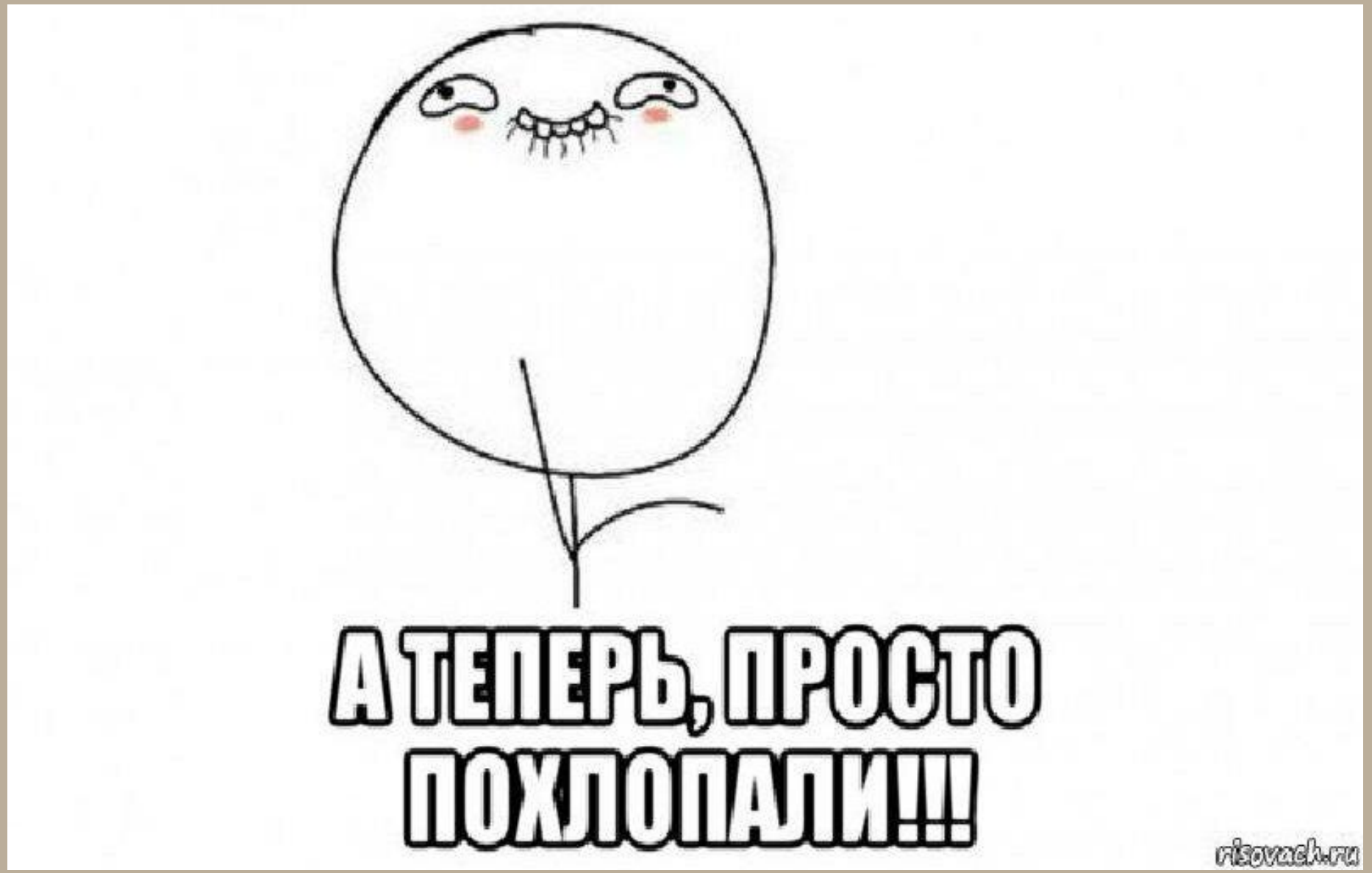
Есть мнение, что такое сочетание вредно. Почему нельзя добавлять молоко в кофе? Это делает напиток высококалорийным. Каждая порция сливок или жирного молока в чашке повышает калорийность напитка на 30-50 ккал. Но это не все. Есть сведения, что молочные жиры при сочетании с компонентами кофейного зерна образуют тяжелые для пищеварения конгломераты они оседают на стенах кишечника, превращаясь в шлаки

Вред от употребления кофе

- Зависимость
- Болезнь сердца
- Повышение давления

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!


А ТЕПЕРЬ, ПРОСТО
ПОХЛОПАЛИ!!!
risovach.ru