



***Кофе***

***Польза и вред***



**Кофе** - это вечнозеленое тропическое растение, относящееся к роду *coffea* семейства *rubiacеe*. В природе встречается около 80 видов этого растения. Человек широко культивирует для своих нужд два вида кофейного дерева: *coffea arabica* - арабика, *coffea canarhona (robusta)* - робуста.



**Плоды кофейного дерева созревают в разное время, поэтому, в большинстве случаев, они собираются вручную. Чтобы произвести один фунт обжаренного кофе в зёрнах, требуется примерно 2000 ягод кофе сорта "Арабика" (приблизительно пять фунтов). Так как каждая ягода содержит два боба, то один фунт кофе получается, фактически, из 4000 кофейных зёрен.**



**Как только плоды кофейного дерева собраны, они проходят специальную обработку. Ягоды сушатся, а затем пропускаются через пульпер, механизм, очищающий семя от мякоти. Иногда семена отделяются от мякоти методом вымачивания. Сырые зёрна сушатся, сортируются по размеру и отбираются, причем все это делается вручную. После сортировки кофейные зёрна помещаются в мешок и отправляются на обжарочные пункты. Далёко не во все продукты, которые мы потребляем, вложено столько человеческого труда.**

# Кофе: основные виды и регионы культивации

## Распределение производства кофе



## Различия между робустой и арабикой



## «Десятка» производителей кофе (в зернах), в тоннах



- **Год, примерно, 902 - легендарная история открытия кофе**

- История кофе - начало.. Давным-давно, примерно в X веке, в далекой жаркой Эфиопии, в горной местности под названием Каффа, обыкновенные козы совершили настоящее открытие. Молодой пастух Калди заметил, что его подопечные старательно объедают красноватые ягоды с небольших кустарников, после чего начинают резвиться с утроенной силой. Любопытный пастух решил попробовать ягоды и листья. На вкус они ему не понравились, однако вскоре юноша заметил, что его покинула усталость, да и настроение заметно улучшилось. Калди рассказал об удивительных ягодах своим родственникам и друзьям, и скоро весть о них разлетелась по всей округе.

- От пастуха о чудодейственных свойствах необычных листьев и ягод узнали монахи-миссионеры. Открытие эфиопских коз их очень заинтересовало – в результате долгой работы, путем проб и ошибок, они смогли составить рецепт отвара из кофейных листьев, чудодейственная сила которого возвращала человеку бодрость и силу, изгоняла хандру и помогала не засыпать во время длительных молитв. Придумали монахи и первый кофейный напиток: ягоды с эфиопских кустов просто вымачивались в воде. Позже те же монахи нашли способ сохранять энергетические плоды во время их перевозки к другим монастырям: ягоды кофе сушились на солнце и долго не портились.

- Согласно персидской легенде пророк Мохаммед, впервые попробовав кофе, почувствовал себя способным победить 40 всадников и овладеть 50 женщинами.



## Чашечку кофе? Польза или вред?

- **Аромат и вкус кофе для многих жителей больших городов крепко связан с образом раннего утра, неважно, будни это или выходные. Чашечка кофе – это привычка, образ жизни, бодрящий и любимый напиток. Но что говорят о нём диетологи и врачи?**
- **Пара чашек, наполненных ароматным кофе, в день не влияют негативно на наш организм: к такому выводу пришли специалисты из Великобритании и США. Ведь кофеина, по некоторым исследованиям, в кофе даже меньше, чем в чёрном чае! Для любознательных: кофеин есть также в мороженом, некоторых лекарствах, газированных напитках, кондитерских изделиях**
- **Что происходит, когда мы выпиваем чашечку любимого кофе? Приблизительно через 15 минут артериальное давление повышается, это известно. Считается, что это не вредит человеку, даже напротив, прибавляет ему сил и энергии, поскольку повышение достаточно незначительно. Силы, правда, прибывают ненадолго: после полутора-двух часов энергия сменяется усталостью и апатией. А выводится кофеин из организма только через десять часов после выпитой чашки кофе!**
- **Для гипотоников, т.е. для тех, кто страдает пониженным давлением, кофе помогает чувствовать себя лучше. Но тут важно не перестараться. Пять и более чашек кофе в день считается превышением и может привести к нарушению менструального цикла, головным болям**
- **Кофе вообще не рекомендуется**
- **для ежедневного употребления тем, кто страдает**
- **нервными расстройствами, аритмией,**
- **болезнями желудочно-кишечного тракта,**
- **бессонницей, мигренью. В таких случаях кофе может**
- **спровоцировать обострение заболевания.**



# Виды подачи кофе

