



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. Далеко 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

