

Egészségtár - Kávé áldás vagy átok?

2009 november 14. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Tudja-e Ön , hogy melyik a világ legelterjedtebb tudatmódosító szere? A koffein! Ne csak a kávéra gondoljanak, hiszen koffeint a kávé mellett a teák, energia italok, üdít? italok, s?t még egyes fájdalom csillapítók is tartalmaznak.

Isszuk azért, hogy felébredjünk, isszuk ha fáj a fejünk, ha másnaposak vagyunk s?t akkor is ha ki akarunk józanodni.

Kutatások azt is bizonyítják, hogy a rendszeres kávé fogyasztók 80%-kal kevésbé hajlamosak a Parkinson kórra, kisebb a lehet?sége a máj és a vastagbélrák kialakulásának is az ? esetükben. A koffein 25%-kal csökkenti a b?rrák kialakulásának a veszélyét és 40%-kal a májzsugorodását és 22%-kal az epek? kialakulását.

S?t olyan feltevések is világot láttak, hogy kávéval semlegesíteni lehet bizonyos mértékig az alkohol vagy a dohányzás által okozott káros hatásokat.

Ugyanakkor tudjuk, hogy a túlzott kávéfogyasztás amellett, hogy álmatlanságot okoz az alvás min?ségét is nagyban rontja. A rossz alvás eredménye pedig szerveink nem kielégít? m?ködése vagyis a betegség. A Mayo Klinika szerint ha négynél több csésze kávét fogyasztunk egy nap számolnunk kell idegességgel, feszültséggel, hányingerrel, gyors vagy szabálytalan szívveréssel, reszketéssel, fejfájással, nyugtalansággal.

Azt is tudjuk, hogy jelent?s vízhajtó hatása miatt könnyen okozhat kiszáradást, ha túl sok koffein tartalmú italt fogyasztunk. Bár az energia ital is folyadék a benne lév? koffein sokkal több folyadéktól szabadítja meg a szervezetet mint amit beviszünk vele.

Várandós n?knek sem ajánlják a kávét és társait, mivel kutatások összekapcsolták a koffein tartalmú italok fogyasztását a kisebb születési súllyal vagy születési rendellenességekkel szület? babák számának a növekedésével.

Most akkor igyunk e kávét vagy sem? Áldás-e vagy átok?

A válasz abban rejlik, hogy milyen koffein tartalmú italt, mikor és mennyit fogyasztunk.

Milyen: lehet?leg természetes koffein tartalmú italokat fogyasszunk mint a tea, a kávé vagy a csokoládé. Kerüljük a hozzáadott koffeint tartalmazó üdít? és energia italokat. A természetes formájában lév? koffein jótékony hatása jól érvényesül, míg az adalékanyagról ez nem mondható el.

A hagyományos presszó kávé hirtelen er?s hatást vált ki, míg a tea, f?ként a zöld tea a szervezet számára kíméletesebben egyben hosszabban is hat.

Mikor: ha reggelente megiszunk egy csésze kávét estig, ágyba kerülésünkig b?ven lesz ideje, hogy kitisztuljon a szervezetünkb?l, ha azonban délután vagy este fogyasztjuk biztosak lehetünk benne, hogy nem csak nehezen fogunk tudni elaludni, hanem az alvás min?ségünk is sokkal rosszabb lesz.

Ne szoktassuk hozzá a szervezetünket, hogy minden áldott nap kávéval kezdjük a napot. Egy héten legalább nap egyáltalán ne fogyasszunk koffein tartalmú italt, hogy lehet?séget adjunk a szervezetünknek az ajzószer nélküli m?ködésre.

Mennyit: a Mayo Klinika ajánlása szerint napi 2-3 csésze kávé (200-300 mg koffein) fogyasztása nem káros. De manapság sajnos nem csak a kávéban teában találhatunk koffeint. A legtöbb üdít?ital és minden energia ital tartalmaz nagy dózisban koffeint.

Egy 2003-as amerikai felmérés szerint az általános iskolás gyerekek zöme napi 800 mg koffeint fogyasztott f?ként üdít? italok formájában. (Hol vagy iskola tej???) Azóta az energia italok sokkal népszer?bbek lettek, ezáltal még több koffein kerül a fiatal szervezetekbe, ami megakadályozza a teljes érték? pihenést. A gyerekek nyugtalanok, idegesek lesznek, csökken a koncentrációs képességük.
gyogyulasutjai.hu



Ajánló