



## Egészségtár - Kávé áldás vagy átok?

2009 november 14. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

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 sőt akkor is ha ki akarunk jözanodni.

Kutatások azt is bizonyítják, hogy a rendszeres kávé fogyasztók 80%-kal kevésbé hajlamosak a Parkinson kórra, kisebb a lehetősége 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.

Sőt 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 minőségét is nagyban rontja. A rossz alvás eredménye pedig szerveink nem kielégítő működése vagyis a betegség. A Mayo Klinika szerint ha négynél több csésze kávéét fogyasztunk egy nap számolnunk kell idegességgel, feszültséggel, hányingerrel, gyors vagy szabálytalan szívveréssel, reszketéssel, fejfájással, nyugtalansággal.

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

Várandós nőknek sem ajánlják a kávéét 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 kávéét vagy sem? Áldás-e vagy átok?

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

Milyen: lehetőleg 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 lévő koffein jótékony hatása jól érvényesül, míg az adalékanyagról ez nem mondható el.

A hagyományos presszó kávé hirtelen erő? hatást vált ki, míg a tea, főként a zöld tea a szervezet számára kíméletesebben egyben hosszabban is hat.

Mikor: ha reggelente megiszunk egy csésze kávéét estig, ágyba kerülésünkig b?ven lesz ideje, hogy kitisztuljon a szervezetünk?l, ha azonban délután vagy este fogyasztjuk biztosak lehetünk benne, hogy nem csak nehezen fogunk tudni elaludni, hanem az alvás minőségünk 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 lehetőséget adjunk a szervezetünknek az ajzószer nélküli működésre.

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 található 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 főként üdít? italok formájában. (Hol vagy iskola tej???) Azóta az energia italok sokkal népszerűbbek 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](http://gyogyulasutjai.hu)

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyászatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló