

Mindennapjaink természetes kísérője, szenvedélye egy csésze forró „fekete”, melyet részben divatból, részben élénkítőszerként iszunk. Mértékletes fogyasztása kedvezően hat az emberi szervezetre, a véredényeket tágítja, így átmenetileg növeli a vérnyomást, koffeinje pedig a központi idegrendszerre hat, könnyíti és serkenti a szellemi tevékenységet. Túlzott fogyasztása azonban izgató, így ártalmas még az egészséges szervezetre is, számos betegség esetén pedig kifejezetten kedvezőtlen hatású. Akkor mégis mennyit lehet inni belőle? A koffein kellemes, frissítő hatását kb. 0,1 gramm fogyasztása esetén fejt ki. Általában ennyi van egy dupla kávéban, melynek hatása 3-4 órán át tart. Ideálisnak egy reggeli és egy délutáni, lehetőleg azonos időben elfogyasztott „híg-hosszú-kávé” tűnik. Ha lehet, elmaradhatatlan italunkat ne étkezés előtt - főleg ne éhgyomorra -, lehetőség szerint ne cukorral és ne túl forrón igyuk.