

Пить ли кофе по утрам?

Не знаете, с чего начать утро? А чего просит душа? Как говорится, на вкус и цвет – желанья сугубо индивидуальные.

Можно бодро начать день с шампанского или пивка из запотевшей баночки. Можно выпить чашку чая. Или свежесжатый сок, какао...

Однако у меня каждое утро перед глазами чашечка горячего кофе. Совсем как в рекламе. И аромат, аромат...

К слову, уже само по себе произнесенное: «Кофе», у многих вызывает ассоциацию раннего утра. А у кого-то, наоборот, сомнение и настороженность: а не вредно ли пить кофе?

Перелопатив кучу литературы о пользе и вреде древнего «напитка мудрецов», я нашла для себя положительные акценты в его защиту.

Оказывается, большинство ученых сошлись во мнении, что кофе на самом деле помогает стимулировать умственные процессы, снимает усталость и повышает работоспособность. В нем, как и в шоколаде, находится серотонин – гормон счастья. Поэтому он является антидепрессантом.

Но это, так сказать, эмоциональные стороны жизни. Наш утренний напиток способен оказывать не только благоприятное, но и лечебное воздействие на организм.

Кофеин, содержащийся в кофе, препятствует кристаллизации холестерина, увеличивает скорость расщепления жиров, снижает риск возникновения желчекаменной болезни. Положительно действует на сердце, печень, почки и другие органы. Разумеется, в разумных количествах. А еще активизирует работу кишечника,

Пить ли кофе по утрам

Автор: admin
19.12.2012 14:05 -

являясь легким слабительным.

Недавно прочитала, что кофе повышает потенцию у мужчин. С полной уверенностью утверждать этот факт не могу, но ученые объясняют повышение потенции и сексуальной активности все тем же присутствием кофеина.

Сейчас готова выслушать возражения. Безусловно, при всех своих положительных качествах, кофе может оказывать на организм и вредное воздействие. Как и все в современном мире. Где есть положительное, обязательно найдется и отрицательное.

Так пить кофе или не пить?

Я думаю, не стоит отказывать себе в удовольствии. И тем более изменять постоянным привычкам. Только не забывайте об умеренности во всем и в употреблении кофе особенно.

Для здорового человека пара чашек, кроме пользы, ничего не принесет. Но если вы имеете свой «букет» из хронических заболеваний, наверное, и сами знаете, что вам можно употреблять, а что категорически противопоказано. В любом случае, посоветуйтесь с врачом.

В заключение парочка советов. Давайте **приготовим кофе правильно**.

Слегка прогрейте турку.

Насыпьте в нее свежемолотый кофе (2 чайные ложки на 100 г воды).

Добавьте сахар по вкусу и прогревайте на самом маленьком огне, примерно минуту. Это действие способствует особенному аромату.

Снимите турку с огня и налейте воды (холодной или горячей, дело вкуса) чуть ниже самого узкого места турки.

Поставьте турку снова на огонь (очень слабый) и следите за образованием пенки, чтобы не сбежала.

Когда пенка поднимется до максимального уровня, быстро снимите турку с огня.

Пить ли кофе по утрам

Автор: admin
19.12.2012 14:05 -

Дождитесь оседания пенки и повторите процесс еще 1-2 раза. Несколько раз постучите туркой по столу или добавьте половину чайной ложки холодной воды для быстрого оседания кофе. Подогрейте чашечки (пусть до этого постоят с горячей водой) и разлейте вкусный и ароматный напиток.

Для любителей экзотики. Можно в свежемолотый кофе добавить корицу, кардамон, гвоздику или анис.

Вот и все. Осталось лишь получить истинное удовольствие. Сразу оговорюсь, что существует множество и других рецептов приготовления кофе, но об этом уже в другой теме.

И еще совет женщинам. Спитый кофе является отличным **скрабом для тела**.

За основу берется кофейная гуща (после заваривания). Можно использовать и свежемолотый кофе (разбавляется водой), затем добавляется любое из перечисленных веществ: мед, оливковое масло, таблетка мумие, сметана, геркулес, листочки алоэ и пр. Дальше – полет вашей фантазии. Смело экспериментируйте. Эффект в любом случае потрясающий.

А при регулярном применении кофейного скраба кожа становится упругой, подтянутой и выглядит значительно моложе. Попробуйте, вы не пожалеете.

Автор - **Варвара Афанасьева**

[Источник](#)