

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zielona kawa ma właściwości prozdrowotne



Zielona kawa jest coraz częściej wybierana przez tych, którzy ze względu na zawartość szkodliwych substancji rezygnują z czarnej, ale jednocześnie chcą pobudzić organizm i dodać mu energii. Dietetycy tłumaczą, że ten gatunek redukuje łaknienie, ma działanie antyoksydacyjne, przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej i wspomaga proces odchudzania.

Kawa zielona to dojrzałe lub dojrzewające ziarna zwykłej kawy, która nie zostają poddane procesowi palenia.

- Ze względu na to, że jest to surowe ziarna, nie poddane jeszcze obróbce termicznej, zawierają wiele cennych składników. Dlatego warto, żeby znalazły się w codziennym menu jako alternatywa dla zwykłej czarnej kawy, która wielu osobom po prostu szkodzi - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Justyna Mizera, dietetyk sportowy z Centrum Olimpiakos.

Podobnie jak czarna kawa zielona również zawiera kofeinę, dzięki czemu pobudza organizm, nie podrażniając przy tym żołądka i nie powodując uciążliwych dolegliwości. Dodatkowo zawiera cenny kwas chlorogenowy.

- Kwas ten ma działanie antyoksydacyjne, czyli wymiata wolne rodniki, które powstają w naszym organizmie na skutek choćby tego, że pochłaniamy toksyny ze spalin czy dym nikotynowy. To właśnie jemu zawdzięczamy prozdrowotne działanie kawy, bo kawa może być zdrowa, ale tylko ta w postaci zielonej - tłumaczy Justyna Mizera.

Zielonej kawie dietetycy przypisują również właściwości odchudzające. Przyspiesza ona przemianę materii i wspomaga redukcję cellulitu.

- Jeśli do biegania czy jakiejś innej formy aktywności fizycznej oraz dobrej diety dołożymy nawet kilka filiżanek zielonej kawy w ciągu dnia, to efekt wyszczuplający murowany - mówi Justyna Mizera.

Smak niepalonej kawy jest specyficzny - ziołowy i goryczkowy. Podobnie jak czarną, można ją doprawiać w dowolny sposób, choćby posypując cynamonem lub kardamonem.

- Jeśli kupimy kawę w ziarnach, to najlepiej w pierwszej kolejności rozdrobnić ją w młynku, a dopiero potem wrzucić do młynka elektrycznego. Następnie wsypujemy do filiżanki i zalewamy wodą, ale nie wrzątkiem, tylko taką o temperaturze 85-90 stopni, żeby zachować jej walory prozdrowotne - tłumaczy Justyna Mizera.

Smakosze podkreślają, że dla osób przyzwyczajonych do czarnej kawy dobrym rozwiązaniem jest wybór tej tradycyjnej, ale z ekstraktem zielonej.

- To doskonałe połączenie, bo mamy swoją ulubioną czarną kawę, unosi się jej aromat, zapach, a do tego kwas chlorogenowy z zielonej kawy będzie wymiatał wolne rodniki i wpływał stymulująco na redukcję tkanki tłuszczowej – dodaje Justyna Mizera.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24111.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują

[nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy