

Aký je účinok kávy na organizmus človeka? :)

Súčasný výskum ukázal, že antioxidanty, ktoré káva obsahuje, znižujú riziko vzniku cukrovky 2. typu, srdcových ochorení, astmy, žlčových kameňov, Parkinsonovej choroby, rakoviny pečene a hrubého čreva. Káva obsahuje aj horčík, ktorý priaznivo ovplyvňuje hladinu cukru. Kofeín povzbudzuje organizmus k vyššej výkonnosti, ale je najdiskutovanejšou zložkou kávy. V tehotenstve, pri osteoporóze a vysokom krvnom tlaku by nemala denná dávka kofeínu prekročiť 200 až 300 mg, čo zodpovedá 2-3 šálkam kávy.

Hneď po vode sa na svete vypije najviac kávy.

Partnerom pri výrobe článku bola kaviareň [Café Mokka](#).