



Kava nije nužni sastojak naše prehrane i - čak i ako ju pijemo svaki dan - ne dovodi do ovisnosti. Kao prirodni proizvod ona nije ništa više od supstance koja djeluje na centralni živčani sustav, čineći osobu budnijom

Osjećajte se bolje uz šalicu kave

Provedene su brojne studije u svrhu otkrivanja svojstava kave, kao i u svrhu pobijanja nekadašnjih predrasuda. Od 1970. i Prvog biofarmakološkog simpozija o kavi, održanom u Veneciji, pa do danas napravljeni su mnogi napori. Sada razumijemo dobrobiti umjerene konzumacije tog napitka.

Odmah treba reći da kava nije nužni sastojak naše prehrane te da - čak i ako ju pijemo svaki dan - ne dovodi do ovisnosti. Kao prirodni proizvod ona ni-

je ništa više od supstance koja djeluje na centralni živčani sustav, čineći osobu budnijom.

Ovakav tip stimulacije dugujemo sastavu kave. Među ostalim tvarima, kava sadrži dva stimulansa - kofein, alkaloid koji je 1820. otkrio Runge te kafetanin-sku kiselinu.

Šalica kave sadrži oko 100 miligrama kofeina čiji učinak traje sat, dva. On djeluje na sve dijelove tijela: cerebralno-spinalni živčani sustav, mozak, srce, pluća, mišiće, probavni sustav, jetru, i

endokrine žlijezde. Slijedi tabela sa popisom učinaka kave na pojedine dijelove tijela:

DIO TIJELA / UČINAK

Cerebralno-spinalni živčani sustav

- povećava kapacitet pamćenja, sposobnost učenja, intuiciju i koncentraciju
- smanjuje umor i osjećaj depresije
- potiče mentalne sposobnosti
- omogućuje bolju percepciju osjetila
- ublažava bolove glavobolja i migrena

Per-Al

PERCAFFE

PERCAL

S - cleaner

... Mi znamo kako do savršenog espressa

Proizvodnja • Istraživanja • Dijagnostika • Konzultacije

Vučetićev prilaz 5, Zagreb (HR), Tel: 01 6262512, Fax: 016262513, peral@zg.t-com.hr, www.peral.hr

Mozak

- pospješuje uvjetovane reflekse
- smanjuje zastoj uvjetovanog refleksa

Srce

- povećava tonus arterija te pospješuje koronarnu cirkulaciju

Pluća

- pospješuje širenje bronhija i pulmonalnu ventiliranost

Mišići

- povećava se sposobnost kontrakcije mišića
- smanjuje umor
- pospješuje koordinaciju kretanja

Probavni sustav

- stimulira vazomotorne živce pomažući pri probavi

Jetra

- aktivira proizvodnju žuči i kontrakciju žučnjaka

Endokrine žlijezde

- stimulira suprarenalno izlučivanje
- stimulira rad štitnjače i metabolizma

Bubrezi

- širi renalne arterije
- pojačava mokrenje

Espresso uvečer?

Mnogi ljudi uvečer će odbiti espresso zbog straha od nespavanja. Uzrok ovog mogućeg problema je kofein i njegov sastojak 1,3,7-trimetilksantin kemikalija. One djeluju na centralni živčani sustav,

pospješujući budnost, sposobnost koncentracije, reflekse i raspoloženje. Štetna količina kofeina u krvi mogla bi se dostići jedino u slučaju da se popije deset miligrama, odnosno 100 espressa jedan za drugim. Međutim, čak i deset miligrama može imati svoj učinak i odvratiti Morfeja od njegove redovne noćne posjete. Iako učinak varira od osobe do osobe, možete računati da metabolizam u roku od sat vremena metabolizira 20 posto kofeina. Ukoliko je riječ o pravom Arapskom espresso koji sadrži oko 100 mi-

ligrama, potrebno je nekoliko sati kako bi učinak oslabio. Dobra šalica kave ima pozitivan učinak na probavu stimulirajući želučane sokove, potom na peristaltiku te potpomaže aktivnost gušterače. Kava dakle ima pozitivan učinak popijemo li ju nakon jela kako bismo izbjegli besano prevrtanje u krevetu uzrokovano prekomjernim uživanjem za stolom. U tom slučaju, antibakterijski i antikariogeni učinak te zaštita kardiovaskularnog sustava su besplatni!

Romeo Lambaša



Autor teksta uvjeren je u pozitivan učinak kave