

# АЗБУКА ВЕРЫ



## **Зелёный кофе: польза и вред**

# Зелёный кофе: польза и вред

В настоящее время так много разговоров о зелёном кофе, что невольно задаёшься вопросом: а чем, собственно зелёный кофе отличается от чёрного, действительно ли он так полезен для нас и стоит ли верить информации о том, что он способствует снижению веса? Давайте разбираться.

## *Для начала немного истории*

Известно, что культуре возделывания самого кофе уже более 800 лет. Существует множество легенд, связанных с открытием кофе, но мы с вами остановимся на некоторых интересных фактах об этом продукте.

В России кофе появился при царе Алексее Михайловиче и выступал в качестве панацеи от многих недугов, в т.ч. мигрени. Однако сам обычай распития кофейного напитка связан с именем Петра I. Согласно утверждениям историков он насильно заставлял пить «горькое пойло» своих приближённых.

Екатерина Великая употребляла кофе ежедневно, при этом он был настолько крепкий, что около 400 г кофе хватало всего на 4 чашки. Екатериной был придуман также с



воеобразный скраб для очищения лица и тела. Для его приготовления она смешивала кофейную гущу с мылом.

Однако изначально кофе в диком виде произрастал в Эфиопии. При обнаружении кофейных ягод их употребляли как тонизирующее средство исключительно в сыром виде. Немного позднее в Йемене из зрелой высушенной мякоти плодов начали готовить так называемый «белый йеменский кофе». И лишь в XII веке из сырых зёрен начали готовить напиток (по-нашему зелёный кофе получается), а ещё столетия спустя стали сушить, обжаривать и измельчать их, а порошок заливать горячей водой, добавляя пряности (главным образом, имбирь и корицу) или молоко.

## **Зелёный кофе и его характеристики**

Зелёный кофе – это кофе, который не был подвержен термической обработке, т.е. зёрна его не обжаривались (как для получения привычного нам чёрного кофе) и остались матово-оливкового цвета. Зёрна эти с помощью специальной обработки добывают из сладковатой

мякоти плодов (ягод) кофейного дерева.

Внешний вид и аромат зелёного кофе напоминает чечевицу. Зелёные кофейные зёрна не имеют такого насыщенного аромата, как чёрные. При заварке молотых зёрен зелёного кофе получается напиток коричневого цвета с терпким кислотатым вкусом.

## Полезный состав и применение зелёного кофе

Зелёный кофе имеет сложный химический состав. Он содержит дубильные вещества (в т.ч. танин), пуриновые алкалоиды (в т.ч. кофеин и теofilлин), алкалоид тригонеллин, эфирные масла, органические кислоты (в т.ч. хлорогеновая кислота), витамины, минеральные вещества, клетчатка, L-карнитин, растительные жиры, моносахариды, полисахарид пектин, аминокислоты и др.

Такой уникальный состав зелёного кофе обуславливает его способность:

- повышать общий тонус организма,
- улучшать мозговую деятельность,
- стимулировать физическую активность,
- успокаивающе действовать на нервную систему,
- улучшать состояние дыхательной системы,
- снижать уровень сахара в крови,
- регулировать обмен веществ,
- улучшать пищеварение,
- очищать организм от токсинов и тяжёлых металлов.

Кроме этого, зёрна зелёного кофе успешно применяются в медицине и косметологии. Масло на их основе используется для лечения ожогов, для устранения рубцов и растяжек, для борьбы с целлюлитом, для укрепления, стимуляции роста и восстановления блеска волос, для ухода за чувствительной, сухой и обезвоженной кожей, а также для профилактики появления морщин.

## Зелёный кофе как средство для похудения

Несколько лет назад учёными из США было доказано, что в зёрнах необжаренного зелёного кофе присутствует огромное содержание хлорогеновой кислоты, обладающей способностью регулировать уровень сахара в крови, а в обжаренных зёрнах



количество этого вещества уменьшается во много раз. А при снижении содержания сахара в организме начинают работать процессы, способствующие сжиганию жира. Помимо этого, в зелёных кофейных зёрнах содержится приличное количество хрома, подавляющего чувство голода и тягу к сладостям. Именно поэтому зелёный кофе сейчас так широко рекламируется как средство для похудения. Но в том виде, в котором он есть, например, в аптеках, действие его сомнительно, ведь это БАД,

содержащие экстракт зелёного кофе в очень примерном количестве и с добавлением множества вспомогательных веществ.

## **Возможный вред зелёного кофе**

Как правило, только при злоупотреблении зелёным кофе могут возникнуть:

- головные боли,
- желудочно-кишечные расстройства,
- повышенная раздражительность,
- бессонница.

Не рекомендуется пить более 2-х чашек зелёного кофе в день.

Следует отказаться от него в принципе людям с такими заболеваниями как:

- гипертония,
- глаукома,
- остеопороз,
- гастриты и язвенная болезнь желудка в стадии обострения.

Противопоказан зелёный кофе беременным и кормящим женщинам, а также детям до 14 лет.