



Izvor: magazin.net.hr

Tijekom dužeg vremena bez kave, čak i preko noći, tijelo se čisti od kofeina, a kao rezultat se pojavljuje umor, zaboravnost i tupa glavobolja. Tako jutarnji ritual ispijanja kave postaje znak ovisnosti, tvrde stručnjaci.

»Ljudi koji redovito piju kavu vrlo brzo postaju ovisni od njoj, a ako to prestanu raditi pokazuju loše simptome odvikavanja. Tada ne mogu funkcionirati normalno, a nakon što popiju kavu opet su oni stari«, tvrdi profesor Peter Rogers sa sveučilišta u Bristolu, napominjući da kofein nije poželjan dodatak prehrani jer potiče ovisnost, jake simptome odvikavanja i povećava krvni tlak.

Tijekom ovog istraživanja volonteri su bili podijeljeni u dvije grupe, od kojih je prva imala prosječan dnevni unos kofeina od dvije do tri šalice kave na dan, dok su drugoj davali jednu šalicu kave ili su dan provodili bez kave.

Ispitanici su 16 sati prije testa prestali piti ovaj napitak i konzumirati bilo što s kofeinom. Potom su ih podijelili, jednima dali kavu, a drugima placebo.

»Rezultati su bili zanimljivi, pa su tako ljudi koji redovno piju kavu imali više energije nakon doze, njihova razina energije bila je ista kao i kod volontera koji ne piju redovno kavu nakon što su dobili placebo«, objašnjava Rogers.

AKO VAS KAVA »PODIŽE«, POD HITNO JE MORATE PRESTATI PITI

Autor magazin.net.hr

Nedjelja, 30 Lipanj 2013 12:22 - Ažurirano Nedjelja, 30 Lipanj 2013 12:57

Istraživanje je pokazalo kako su dobrobiti i nuspojave kave podjednake, jer antioksidansi u ovom napitku smanjuju upalne procese u tijelu. Ipak, oni se nalaze i u bezkofeinskim verzijama kave, pa se zato savjetuje da se barem jedna šalica prave kave zamijeni bezkofeinskom.