



Cafeaua de la automat e cea mai simplă și la îndemână soluție, mai ales atunci când suntem la muncă. Dar ascunde un adevărat pericol pentru sănătate: afectează pe rând, ficatul, rinchii și imunitatea. La automate se folosește cafea instant, care se resoarbe din organism de cinci ori mai greu. Cei care beau două cafele de la automat într-o zi depășesc rapid maximumul de cofeină admis, iar în timp supradoza duce la formarea pietrelor la rinichi. Mai mult, în anumite sortimente de cafea apar și alte ingrediente, printre care un agent de îngroșare (carboximetilceluloză) din care se face... hârtia. Pare o banală cafea în pahar de plastic. Însă amestecul lichid e format mai mult din chimicale, decât din boabe de cafea măcinate. Dar e picătura chinezească, în variantă modernă, pentru rinichii, ficatul dv. și sistemul circulator, scrie observator.tv.ro. Astfel, populara cafea cu lapte (caffè latte) conține apă, zahăr, pudră de lapte (lapte praf semidegresat 1,5%, zer praf, lactoză), cafea solubilă (3,3%) și urme de soia. Aceleași substanțe se regăsesc și espresso machiatto.

Înceacă să cauți mașinile care macină boabele pe loc sau, cel mai bine, prepară singur(ă) cafeaua, la ibric, din boabe măcinate. Un espresso de la automat conține 100 mg de cofeină, jumătate din aportul zilnic acceptabil pentru un adult. Însă principala problemă este la automate se folosește cafea solubilă (instant), care se resoarbe din organism de cinci ori mai greu decât cafeaua măcinată din boabe.

„Dacă ești sănătos poți să bei și cinci cafele pe zi. Dar nu cafea solubilă, de la automate. Conține multe chimicale și provoacă tensiune. La dozaj mare, în câțiva ani poate produce boli cronice. Nu e cafea adevărată”, susține cardiologul Rodica Avram.

sursa:

www.infomm.ro