

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
I. KAWA JAKO WYŚMIENITY NAPÓJ	13
Skąd pochodzi kawa, którą pijemy?	15
Krótką historia kawy	15
Wybór kawy i czynniki decydujące o smaku	17
Kawa bio i Faire Trade	17
Jak przygotować dobrą kawę?	19
Kawa na wiele sposobów	22
Różne odmiany kawy	28
Skład chemiczny kawy	31
II. DZIAŁANIE KAWY ZWIĄZANE Z ZAWARTOŚCIĄ KOFEINY	35
Składniki odżywcze w filiżance kawy	37
Co to jest kofeina?	39
Czy kofeina powoduje chudnięcie?	41
Trzy filiżanki dziennie?	44
Czy zrezygnować z kawy w okresie ciąży?	47
Jak uzyskać się kawę bezkofeinową?	48
Dzieciom nie wolno?	49
Kawa i kakao z jednej rodziny?	50
Stres, stany lękowe, depresja. Podstawowe rozróżnienia	51
Kawa a stres	53
Kawa a stany lękowe	53
Kawa a depresja	56
Kofeina a zasypianie	58
Kiedy nie pora już na kawę?	60

Uzależnienie od kawy	60
Kawa a zęby	61
Kawa a migrena	61
Kawa a cukrzyca	62
Kawa a nadciśnienie	64
Kawa a astma	66
Kawa a cholesterol	66
Kawa a kości	68
Kawa a płodność	69
Kawa a żołądek	69
Kawa a wątroba	70
Kawa po alkoholu	70
Kawa a pęcherzyk żółciowy	71
Kawa a podagra	71
Kawa a dolegliwości bólowe	73
Kawa a praca jelit	73
Kawa a biegunka	74
Kawa a odwodnienie	74
Kawa a nowotwory	74
Kawa a choroba Alzheimera	76
Kawa a sprawność intelektualna	76
Kawa a choroba Parkinsona	77
Kawa a kondycja fizyczna	78
Kawa a palenie	79
Kawa a pigułki antykoncepcyjne	79
Czy chodzi tylko o kofeinę?	79
Wpływ kawy na funkcjonowanie organizmu	80
Ile kofeiny w której kawie	81
III. ANTYOKSYDANTY W KAWIE	83
Więcej antyoksydantów w kawie niż w herbacie	86
Antyoksydanty w kawie	87

Kawa a długowieczność	91
Arabika czy robusta, zielona czy palona, czyli rzecz gustu	91
Włókna roślinne: kawa jak sok?	92
Kawa zielona?	93
Kawa jak lek	94
Kawa a leki	94
IV. INNE CENNE SKŁADNIKI KAWY	97
Magnez	98
Witamina B3	99
Witamina B2	100
Witamina B5	101
Miedź	102
V. ZALECANA OSTROŻNOŚĆ W PICIU KAWY	103
Zaburzenia rytmu serca	105
Refluks przełykowo-żołądkowy	105
Wrzody żołądka	105
Zespół jelita drażliwego	106
Anemia	106
Stany lękowe, napady paniki	107
POSŁOWIE	109