

24 Ιουνίου 2016

Πίνετε τον καφέ σας λάθος -Τα 5 «σφάλματα»

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Λένε

πως ο καφές είναι τέχνη. Δεν είναι λίγοι εκείνοι, που περηφανεύονται πως τον φτιάχνουν καλύτερα από τους άλλους και είναι μάστερ στην αναγνώριση του εάν ο καφές που πίνουν είναι φρεσκοκομμένος ή όχι.

Προσοχή, όμως, όλοι εσείς που υποστηρίζετε το παραπάνω, είστε σίγουροι πως παίρνετε από τον καφέ σας την καλύτερη δυνατή εμπειρία; Μάλλον, όχι, μιας και ο καφές έχει τα δικά του μυστικά.

Γι' αυτό σας παρουσιάζουμε τους 5 τρόπους που πίνετε λάθος τον καφέ σας. Το νου σας, λοιπόν, την επόμενη φορά!

Δεν πίνετε τον καφέ σας την σωστή στιγμή

Πιθανότατα να έχετε ακούσει πως δεν πρέπει να πίνετε καφέ αργά το βράδυ, μιας και θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια ανήσυχη νύχτα, μιας και η καφεΐνη παραμένει στο σώμα για περίπου 6 ώρες. Ωστόσο, ούτε το να πίνετε καφέ μόλις ξυπνάτε είναι σωστό, σύμφωνα με έρευνα, καθώς αυτή είναι η ώρα που η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες, βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα.

Αυτό σημαίνει πως αν ξυπνάτε στις 8:00 θα πρέπει να πίνετε τον καφέ σας κάπου μεταξύ 9:30 και 11:30.



Δεν καταναλώνετε την σωστή ποσότητα

Η πάρα πολύ καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως αϋπνία, αυξημένη αρτηριακή πίεση, αύξηση των παλμών και της ούρησης.

Ερευνητές του Χάρβαρντ εκτιμούν πως ένας ορισμένος αριθμός φλιτζανιών μπορεί να είναι αρκετά ωφέλιμος. Στη μελέτη σημειώνεται πως τα άτομα που πίνουν 3-5 ποτήρια καφέ την ημέρα είναι λιγότερο πιθανόν να πεθάνουν νέοι σε σχέση με

όσους δεν έπιναν καφέ.

Παράλληλα, προστατεύει από ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη τύπου 2, μειώνοντας την αντίσταση στην ινσουλίνη και τη συστηματική φλεγμονή.

Τον πίνετε καυτό

Κι όμως ο καφές έχει βέλτιστη θερμοκρασία, που χαρίζει πλούσια γεύση και δεν σας καίει την γλώσσα. Μελέτες έχουν δείξει πως η καλύτερη θερμοκρασία είναι γύρω στους 57 βαθμούς Κελσίου.

Πρόσφατα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επισήμανε πως τα καυτά ροφήματα μπορεί να είναι μία αιτία καρκίνου του οισοφάγου.

Τον σερβίρετε σε μία απλή κούπα

Βαρετό! Υπάρχουν τόσες ιδέες σερβιρίσματος, γιατί, λοιπόν, να τον σερβίρετε απλά σε μία κούπα. Τι θα λέγατε για ένα χωνάκι ή να φτιάξετε το δικό σας «κοκτέιλ» με βάση τον καφέ;



Δεν βάζετε τον καφέ στο ψυγείο

Μπορεί να έχετε συνηθίσει να βάζετε τον καφέ σας στο ντουλάπι, ωστόσο, αυτός δεν είναι ο σωστός τρόπος. Αν θέλετε να εξασφαλίσετε την καλύτερη γεύση του, βάλτε τον στο ψυγείο.

Σύμφωνα με τους New York Times, το πάγωμα των κόκκων καφέ μπορεί να κάνει την γεύση πιο πλούσια, καθώς παράγουν μικρότερα και πιο σταθερά σωματίδια, τα οποία όταν ενωθούν με το νερό, εξαγάγουν πιο γρήγορα γεύση.



Φωτογραφίες: Pixabay & Instagram/@thegrindza

Πηγή: iefimerida.gr