



**BOB
ARNOT**

KAWA DLA ZDROWIA

**ENERGIA, SMAK I SPOSÓB
NA DŁUGOWIECZNOŚĆ**



vivante

**BOB
ARNOT**



KAWA

DLA ZDROWIA

**ENERGIA, SMAK I SPOSÓB
NA DŁUGOWIECZNOŚĆ**




vivante

Tytuł oryginału:
The Coffee Lover's Bible: Change Your Coffee, Change Your Life

Przełożył: Bartłomiej Kotarski
Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Aneta Kanabrodzka
Korekta: Jolanta Olejniczak-Kulan
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Jenny_Sun (Shutterstock.com), © Somchai Som (Shutterstock.com)
DTP: Maciej Grycz

THE COFFEE LOVER'S BIBLE. Copyright © 2017 by Robert Arnot, M.D. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Copyright © 2019 for the Polish edition
by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Dane zamieszczone w rubryce „10 głównych źródeł przeciwwutleniaaczy w amerykańskiej diecie” (rozdział 1) autor uzyskał dzięki uprzejmości dr. Joego Vinsona z Uniwersytetu w Scranton w Pensylwanii.

Dane w rubryce „Redukcja ryzyka wystąpienia depresji” (rozdział 1) pochodzą z pracy Michel Lucas et al. *Coffee, Caffeine, and Risk of Depression Among Women* opublikowanej w „Archives of Internal Medicine” 171, nr 17 (26 września, 2011): 1571–78. Wykres „Smak a temperatura palenia” (rozdział 3) zamieszczono za zgodą Coffee Analysts of Hinesburg, Vermont.

Tabela „Opis mielenia według SCAA” (rozdział 4) zamieszczona za zgodą SCAA. Tabela „Optymalne cechy wody według norm SCAA” (rozdział 4) zamieszczona za zgodą SCAA.

Dane w wykresie „Produkty o dużej zawartości fenoli” (rozdział 5) pochodzą z bazy danych Phenol-Explorer.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-65601-60-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante

www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl

Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Druk i oprawa: Read Me



SPIS TREŚCI

Idealna filiżanka kawy	9
Wstęp	11

CZĘŚĆ I. KAWA – NAJZDROWSZY PRODUKT SPOŻYWCZY

ROZDZIAŁ 1 Zalety	27
------------------------------------	----

CZĘŚĆ II. KAWA DLA ZDROWIA

ROZDZIAŁ 2 Ziarna	75
ROZDZIAŁ 3 Palenie	105
ROZDZIAŁ 4 Parzenie	141

CZĘŚĆ III. DIETA KAWOSZA

ROZDZIAŁ 5 Dieta kawosza	199
ROZDZIAŁ 6 Przepisy i połączenia smaków	243

Podziękowania	323
Przypisy	327
Słowniczek	337
Źródła	343
O autorze	351



Niniejsza książka zawiera porady i informacje dotyczące zdrowia. Powinna być wykorzystywana jako uzupełnienie rad lekarzy i specjalistów, nie zaś jako jedyne źródło informacji w tej dziedzinie. W razie problemów ze zdrowiem skontaktuj się z lekarzem, zanim rozpoczniesz zalecany przez nas program żywieniowy lub terapię. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce w dniu jej publikacji były aktualne. Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za problemy ze zdrowiem mogące być skutkiem korzystania z rad zawartych w tej książce.

ZALETY

Dzięki dziesiątkom lat badań medycznych przeprowadzanych na całym świecie odkryliśmy, że prawdziwy napój jest w istocie jednym z najzdrowszych produktów spożywczych. Kawa to najpopularniejszy napój zaraz po wodzie. Wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne, wzmacnia wydajność organizmu, wspomaga odchudzanie i wspiera w walce z najgroźniejszymi chorobami naszych czasów: schorzeniami serca, cukrzycą, rakiem oraz chorobami neurologicznymi, takimi jak choroba Parkinsona czy Alzheimera. Nowe badania udowodniły, że nasz ukochany codzienny rytuał picia gorącej, aromatycznej, pysznej kawy jest dla nas zdrowszy, niż myśleliśmy.

Dotąd jej unikałem, ponieważ byłem przekonany, że jest niezdrowa. Wszystko zmieniło się około czterech lat temu, gdy przeczytałem w „New England Journal of Medicine” artykuł opisujący jej niezwykle właściwości. Zacząłem pić kawę z ekspresu na kapsułki, a następnie przystąpiłem do samodzielnego mielenia i parzenia jej w domu. Teraz napój ten jest moim największym przysmakiem. W nocy

trudno mi zasnąć na myśl o wspaniałym aromacie porannej kawy. Nie mam w związku z tym żadnego poczucia winy, ponieważ oprócz przyjemności zapewniam sobie także korzyści zdrowotne. Picie kilku filiżanek dziennie obniża wskaźnik śmiertelności o 15 procent w przypadku kobiet i o 10 procent w przypadku mężczyzn¹.

Przez lata kawa była uznawana za niezdrową używkę, ponieważ wiele osób regularnie ją pijących cierpi na nadwagę, spożywa duże ilości czerwonego mięsa i alkoholu, pali papierosy i nie wykonuje żadnych ćwiczeń fizycznych. Najnowsze badania oddzielają jednak powyższe czynniki ryzyka i analizują sam tylko wpływ kawy na ludzki organizm. Okazuje się, że jest on o wiele korzystniejszy, niż dotąd sądziliśmy.

Dzięki czemu kawa działa tak pozytywnie? Kofeina pomaga się rozbudzić, a jednocześnie przyspiesza metabolizm, skraca czas reakcji, dodaje sił, a nawet sprawia, że czujemy się szczęśliwsi. Prawdziwa magia kawy kryje się jednak w polifenolach. Napój ten jest najbardziej zasobnym ich źródłem w diecie przeciętnego Amerykanina (zob. wykres na stronie 30). Niektóre gatunki kawowców produkują o wiele więcej polifenoli niż inne, dzięki temu wytwarzana z ich ziaren kawa smakuje lepiej i ma korzystniejszy wpływ na zdrowie. To idealny układ. Picie kawy to doskonały sposób na dostarczanie organizmowi fenoli, ponieważ wraz z napojem łatwo wchłaniają się do krwiobiegu, a następnie łagodzą stany zapalne i przeciwdziałają procesowi utleniania, redukują ilość cukru we krwi i obniżają ciśnienie.

To w istocie niezwykle zalety. W czasie gdy prowadziłem badania na potrzeby tej książki, niemalże każdego tygodnia

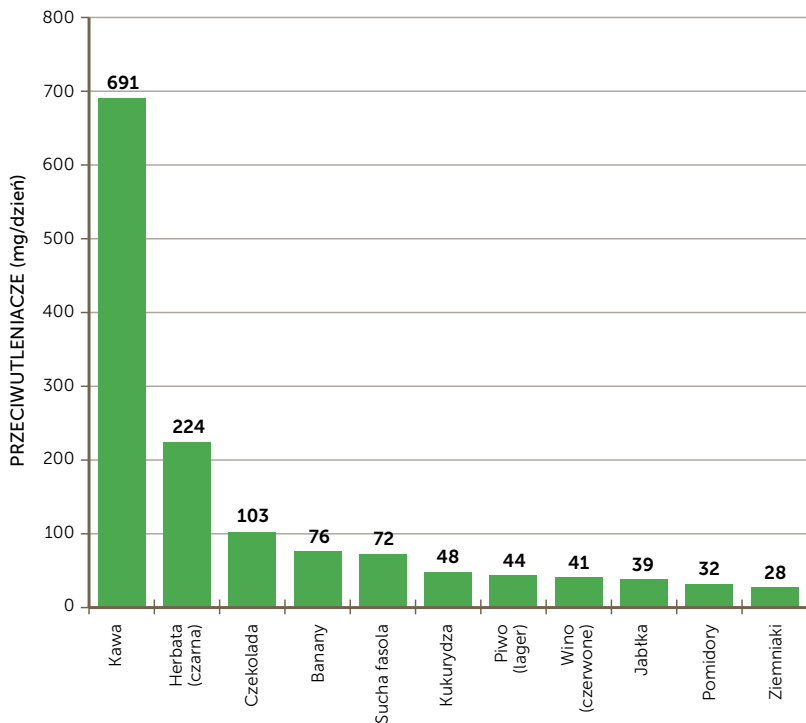
naukowcy odkrywali nowe zależności między piciem kawy a kondycją fizyczną i odpornością na choroby, w gazetach pojawiały się coraz to nowe nagłówki poświęcone temu zagadnieniu. Nawet Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zabrała głos w tej sprawie. 25 lat po tym, jak zaklasyfikowała kawę jako potencjalny czynnik rakotwórczy przyczyniający się do powstawania nowotworów pęcherza moczowego², WHO wydała oświadczenie poświęcone odkryciu dokonanemu przez naukowców z podlegającej jej organizacji zajmującej się właśnie nowotworami. 15 czerwca 2016 roku ta międzynarodowa grupa złożona z 23 naukowców napisała w oświadczeniu:

Po dokładnej analizie ponad 1000 badań przeprowadzonych na ludziach oraz zwierzętach grupa odkryła, że nie ma dostatecznych dowodów na potwierdzenie rakotwórczego działania kawy.

Wiele badań o charakterze epidemiologicznym wykazało, że picie kawy nie ma żadnego wpływu na nowotwory trzustki, piersi i prostaty, a w przypadku raka wątroby i błony śluzowej macicy odnotowano obniżone ryzyko zachorowań.

Jeżeli zwykła kawa ma aż tak pozytywny wpływ, to można sobie wyobrazić, o ile większy potencjał tkwi w ziarnach bogatszych w fenole! Z tej książki dowiesz się, jak znaleźć lepsze ziarna i przede wszystkim jak je przygotować, aby zachować wszystkie ich zalety. Na początku jednak sprawdźmy, co tak naprawdę kawa może nam dać.

10 GŁÓWNYCH ŹRÓDEŁ PRZECIWUTLENIACZY W AMERYKAŃSKIEJ DIECIE



Wykres dotyczący przeciwutleniaczy obecnych w amerykańskiej diecie został opublikowany przez dr. Joego Vinsona z University of Scranton. Kawa jest wyraźnym liderem. „Żaden inny produkt nawet się do niej nie przybliża”, mówi dr Vinson.

CGA, CZYLI TO, CO W KAWIE NAJLEPSZE

Kwas chlorogenowy (CGA – z ang. chlorogenic acid), naturalny związek chemiczny obecny w wielu roślinach i produktach spożywczych, to być może najbardziej pożyteczny polifenol. Występuje w kawie, choć w różnym stężeniu, i pełni szereg funkcji, ale przede wszystkim łagodzi stany zapalne i stan roztrzęsienia wywoływane przez kofeinę³. Te dwie funkcje idą ze sobą w parze: CGA spowalnia puls, a także zmniejsza nerwowość i niepokój – objawy często odczuwane po spożyciu kawy. Dzięki temu osoby, którym zdawało się, że nie tolerują tego napoju, mogą czerpać korzyści z jego przeciwzapalnych i przeciwutleniających właściwości.

Dave Engert, członek kadry kierowniczej Paradise Valley w stanie Arizona, zwierzył mi się w liście, że po przerzuceniu się na kawę o wysokiej zawartości fenoli odczuwa jej działanie w sposób o wiele łagodniejszy, niż w przypadku innych rodzajów kawy. Napisał: „Po przebudzeniu się jestem rześki, ale bez tego szoku i nerwowości”. Dzięki obecności CGA kawa jest łatwiej przyswajalna przez osoby wrażliwe na działanie kofeiny. Mogą one lepiej wykorzystać działanie korzystnych dla zdrowia fenoli.

Nie da się przecenić roli, jaką CGA odgrywa w łagodzeniu stanów zapalnych, zwłaszcza w krajach Zachodu, gdzie znacznie wzrosło ich występowanie z powodu powszechnego zamiłowania do przetworzonych ziaren zbóż i cukru. Gdy rozwija się stan zapalny, czujemy się fatalnie. Pozwól, że podam przykład. Masz ranę na ręce, która staje się czerwona, puchnie i jest obolała. Kiedy dochodzi do przeciążenia układu odpornościowego, stan się zaostrza, można go złagodzić tylko silnymi antybiotykami.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059