

# Kawa zielona wspomagająca odchudzanie.

Czarny, aromatyczny napój, często stawia nas na nogi każdego ranka i jest świetnym urozmaiceniem spotkań towarzyskich. Kawę taką uzyskujemy na drodze palenia zielonych ziaren kawowca, przez co otrzymujemy energetyzujący, aromatyczny napój o wyjątkowym smaku.

Niestety pozbawiamy go wtedy cennych składników, jak np. kwas chlorogenowy ACG...

Kawa niepalona, to **kawa zielona**. Charakteryzuje się niezbyt przyjemnym, cierpkim smakiem. Ma swoje grono wielbicieli. Zainteresował się nią przemysł farmakologiczny i kosmetyczny, z uwagi na fakt, iż **wspomaga odchudzanie** organizmu, poprzez przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej i przemiany węglowodanów. Najlepsze są **kawy organiczne** uprawiane tylko na bazie naturalnych nawozów bez pestycydów, nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin.

## Co to jest kwas chlorogenowy ACG?

Kwas chlorogenowy ACG, to substancja będąca polifenolem. Znajduje się ona w owocach zielonej kawy oraz jej liściach. Przeróżne badania potwierdziły prozdrowotne właściwości tejże substancji.

## Właściwości kwasu chlorogenowego ACG:

1. **reguluje** tempo przyswajania **węglowodanów**
2. **reguluje** poziom **glikemii**
3. **zapobiega akumulacji** nadmiaru **węglowodanów** w formie tkanki tłuszczowej
4. **detoksykuje** organizm
5. **wspomaga spalanie** tkanki tłuszczowej organizmu
6. **ochrania** przed wolnymi rodnikami tlenowymi (antyoksydant)
7. **redukuje masę ciała** - osoby odchudzające się, stosujące wywar z zielonej kawy mogą stracić więcej kilogramów, od osób nie suplementujących ich (badania włoskie z 2004 roku)
8. **spowalnia** proces **starzenia**,
9. pomaga w **przewyciężaniu zmęczenia**,
10. **zapobiega zatorom** w naczyniach krwionośnych,
11. **oczyszcza** organizm,
12. **wzmacnia** system odpornościowy itd.

## Jak zmielić zieloną kawę?

- ✓ ziarna zielonej kawy rozbijamy wstępnie w młódku (wrzucanie całych ziaren zielonej kawy do elektrycznego młynka zazwyczaj powoduje zniszczenie lub uszkodzenie młynka ze względu na dużą elastyczność i sprężystość ziaren zielonej kawy)
- ✓ rozbite ziarna mielimy w ręcznym lub mechanicznym młynku do kawy (**żarnowym !**)
- ✓ **dwie czubate łyżeczki** (~15g) zmielonej kawy (porcja) zalewamy wrzątkiem (200-250ml) i czekamy około 10 minut, aż się zaparzy. Wypijamy 1-2 porcje dziennie ok. 0,5 godz. przed posiłkiem. Do wywaru można dodać np.: trochę cukru, miodu i kardamonu do smaku, można również zaparzać z kawą paloną np.: (65% palona + 35% zielona).

Jeśli potraktujemy napój z zielonej kawy jako lekarstwo, to naprawdę smakuje nieźle.

Wiadomości zaczerpnięte z Internetu - hasło: **zielona kawa na odchudzanie**