



# Вся правда о кофе



Кофе — один из самых популярных напитков. С него начинают свой день миллионы людей во всем мире. Исследования показывают, что кофе обладает рядом полезных свойств, и его употребление в умеренном количестве оказывает благоприятное воздействие на человека.

Действие кофе на организм в основном обусловлено присутствием в нем кофеина и антиоксидантов.

**Кофеин** — это растительный алкалоид, который содержится в зернах, листьях и плодах многих растений. Он оказывает стимулирующий эффект на центральную нервную систему, способствует концентрации внимания и снимает усталость.

Содержание кофеина в одной чашке сильно варьируется в зависимости от метода приготовления и используемого сорта кофе. Так, в зернах сорта робуста содержится в два раза больше кофеина, чем в арабике. Если кофе приготовлен из сильно обжаренных зерен, то он содержит меньше кофеина, поскольку в процессе жарки содержание кофеина уменьшается.

Умеренное потребление кофе (3-5 чашек в день) не оказывает выраженного действия на сердечно-сосудистую систему, несмотря на стимулирующий эффект.

**Антиоксиданты** — это вещества растительного происхождения, которые помогают организму бороться со свободными радикалами и окислительным повреждением

тканей. Последние научные открытия доказывают, что в кофе содержится большое количество антиоксидантов.

Основную часть кофейных антиоксидантов составляют полифенолы. Регулярное употребление кофе снижает риск некоторых заболеваний, таких как рак, диабет второго типа, воспалительные процессы.

Таким образом, последние исследования свойств кофе подтверждают, что в умеренном количестве этот напиток оказывает положительное действие на здоровье. К тому же, вкус кофе приносит удовольствие, повышая настроение и вызывая приятные эмоции. Так что можно наслаждаться любимым вкусом, сочетая приятное с полезным.



**Правда ли, что растворимый кофе... не является натуральным продуктом?**

«Это неправда» — утверждают специалисты Nestle. Растворимый кофе — это 100% натуральный продукт, для производства которого используется только натуральное сырье — кофейные зерна. Каким же образом из кофейных зерен готовится растворимый кофе? Производство растворимого кофе

включает в себя изготовление кофейного экстракта. Для его выделения зеленые кофейные зерна обжариваются, перемалываются, а затем проходят через процесс варки. В результате получается кофейный экстракт — продукт, идентичный кофе, сваренному в турке или кофе-машине. Перед тем как попасть в упаковку — стеклянные и жестяные банки или пакеты — полученный кофейный экстракт пре-

вращают в порошок или гранулы путем распылительной сушки (порошкообразный и агломерированный кофе) или холодной сушки при низких температурах (сублимированный кофе). На протяжении многих лет компания «Нестле» постоянно совершенствует технологии обработки кофе, чтобы растворимый кофе всегда соответствовал самым высоким стандартам качества.

