**Uczta dla kubków smakowych, czyli za co kochamy kawę**

**Wokół kawy narosło wiele mitów. Na każdym kroku podkreśla się jej szkodliwy wpływ na układ krążenia. Nie jest jednak potwierdzone, że kawa pita w umiarkowanych ilościach, zagraża naszemu zdrowiu. Winowajcami są tu raczej dodatki do kawy, zawierające znaczne ilości cukru. Sama kawa może pozytywnie wpływać na nasze zdrowie, a do tego jest smaczna i stawia na nogi niejednego śpiocha.**

Wszystko, co w nadmiarze, szkodzi. Tak samo jak odmawianie sobie wszelkiej przyjemności. Jeżeli nie istnieją żadne medyczne przeciwwskazania, pozwólmy sobie, od czasu do czasu, na filiżankę ulubionego napoju. Jaka jest Wasza ulubiona kawa? Mocne espresso, mleczne latte, a może kawa z lodami? Aby przygotować swoją ulubioną wersję kawy nie musicie za każdym razem wybierać się do kawiarni. Przy odrobinie wprawy i posiadając odpowiednie wyposażenie, możecie przygotować wyborną kawę we własnej kuchni.

A oto [nasze propozycje kaw, wraz z krótkim opisem jak je przygotować](https://kalkuluj.pl/euslugi/rozrywka_i_kulinaria/kawa_herbata_yerba_i_trafika/przepisy_na_kawe).

**Zalety picia kawy**

W przypadku kawy, sytuacja wydaje się podobna, jak ta, z którą mieliśmy do czynienia, np. w kwestii spożywania jajek. Do niedawna kładziono nacisk na popularyzację opinii o ich niekorzystnym wpływie na zdrowie, a obecnie docenia się je za dostarczanie wielu cennych składników odżywczych. W przypadku kawy, spożywanej w umiarkowanych ilościach i przy braku medycznych przeciwwskazań, możemy mówić o następujących korzyściach:

l spowalnianie procesów starzenia,

l zmniejszenie ryzyka wystąpienia miażdżycy,

l działanie przeciwzapalnie i bakteriobójcze,

l poprawienie trawienie.

Jak widać, całkowita rezygnacja z kawy może być błędem. Dlatego też, zachowując umiar i rozsądek, cieszmy się wspaniałym aromatem tego niezwykłego napoju.