

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zielona kawa ma właściwości prozdrowotne



**Zielona kawa jest coraz częściej wybierana przez tych, którzy ze względu na zawartość szkodliwych substancji rezygnują z czarnej, ale jednocześnie chcą pobudzić organizm i dodać mu energii. Dietetycy tłumaczą, że ten gatunek redukuje łaknienie, ma działanie antyoksydacyjne, przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej i wspomaga proces odchudzania.**

Kawa zielona to dojrzałe lub dojrzewające ziarna zwykłej kawy, która nie zostają poddane procesowi palenia.

*- Ze względu na to, że jest to surowe ziarno, nie poddane jeszcze obróbce termicznej, zawierają wiele cennych składników. Dlatego warto, żeby znalazły się w codziennym menu jako alternatywa dla zwykłej czarnej kawy, która wielu osobom po prostu szkodzi - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Justyna Mizera, dietetyk sportowy z Centrum Olimpiakos.*

Podobnie jak czarna kawa zielona również zawiera kofeinę, dzięki czemu pobudza organizm, nie podrażniając przy tym żołądka i nie powodując uciążliwych dolegliwości. Dodatkowo zawiera cenny kwas chlorogenowy.

*- Kwas ten ma działanie antyoksydacyjne, czyli wymiata wolne rodniki, które powstają w naszym organizmie na skutek choćby tego, że pochłaniamy toksyny ze spalin czy dym nikotynowy. To właśnie jemu zawdzięczamy prozdrowotne działanie kawy, bo kawa może być zdrowa, ale tylko ta w postaci zielonej - tłumaczy Justyna Mizera.*

Zielonej kawie dietetycy przypisują również właściwości odchudzające. Przyspiesza ona przemianę materii i wspomaga redukcję cellulitu.

*- Jeśli do biegania czy jakiejś innej formy aktywności fizycznej oraz dobrej diety dołożymy nawet kilka filiżanek zielonej kawy w ciągu dnia, to efekt wyszczuplający murowany - mówi Justyna Mizera.*

Smak niepalonej kawy jest specyficzny - ziołowy i goryczkowy. Podobnie jak czarną, można ją doprawiać w dowolny sposób, choćby posypując cynamonem lub kardamonem.

*- Jeśli kupimy kawę w ziarnach, to najlepiej w pierwszej kolejności rozdrobnić ją w młynku, a dopiero potem wrzucić do młynka elektrycznego. Następnie wsypujemy do filiżanki i zalewamy wodą, ale nie wrzątkiem, tylko taką o temperaturze 85-90 stopni, żeby zachować jej walory prozdrowotne - tłumaczy Justyna Mizera.*

Smakosze podkreślają, że dla osób przyzwyczajonych do czarnej kawy dobrym rozwiązaniem jest wybór tej tradycyjnej, ale z ekstraktem zielonej.

- To doskonałe połączenie, bo mamy swoją ulubioną czarną kawę, unosi się jej aromat, zapach, a do tego kwas chlorogenowy z zielonej kawy będzie wymiatał wolne rodniki i wpływał stymulująco na redukcję tkanki tłuszczowej – dodaje Justyna Mizera.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24111.html>



27-03-2025

## Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## W przyszłości będziemy jedli mięso z

## [drukarki](#)

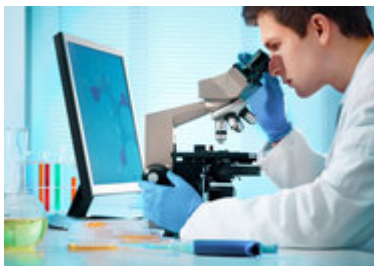
Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**