

[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 ziarna, 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

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



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

[Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy](#)

bold elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy