

Необычные факты о кофе

**ОКОНЧАНИЕ.
НАЧАЛО В №№ 7
И 8 /2024**

лением прогоняется через обжаренные и очень мелко смолотые кофейные зерна. Эспрессо служит основой для большинства кофейных напитков.

Финны пьют кофе больше всех

Удивительно, но страна, где пьют кофе больше всего, – не его родина, Эфиопия, и не Бразилия, где его в основном выращивают. Даже США или Италия, родина эспрессо, не могут конкурировать с этим государством по уровню потребления бодрящего напитка: больше всего кофе пьют в **Финляндии**, где на каждого жителя приходится 12,5 кг кофе в год.

В Италии пьют капучино только по утрам

В Италии существует целый ряд правил о том, как следует пить кофе. Так, капучино пьют только по утрам. После 10 часов утра напиток, состоящий из эспрессо и горячей молочной пены, заказывают редко. Как правило, порции стандартизированы: нет больших или маленьких чашек капучино. Кофейные молочные коктейли и ванильный латте также не встречаются в *Bella Italia*. По дороге на работу многие итальянцы выпивают чашку кофе прямо у барной стойки в кафе.

кофе. С учетом роста популярности сети *Starbucks*, особенно в странах, где традиционно пьют чай (например, в Китае), эта цифра может значительно возрасти. В настоящее время каждые 15 часов в Китае открывается новый филиал *Starbucks*. Кофе занимает третье место по потреблению среди напитков в мире, уступая только воде и чаю.

Все по-итальянски: капучино, эспрессо, латте макиато

Замечали ли вы, что большинство названий кофейных напитков – такие как *эспрессо*, *доппио*, *капучино*, *кофе латте* и *латте макиато* – имеют итальянское происхождение? Это связано с тем, что в конце XIX века в Италии была изобретена *эспрессо-машина*. Эспрессо – это миланский способ приготовления кофе, при котором горячая вода под высоким дав-

Францисканер, мокко или меланж – не имеет значения, что вы закажете в Вене, городе, который уже на протяжении веков славится своим кофе.

Кофе здесь воспринимают как *эликсир жизни и счастья*. Согласно старинным рецептам, для приготовления такого эликсира на одну чашку берут от пяти до десяти граммов кофе мелкого помола, заваривают его кипятком и дают напитку настояться несколько минут. А затем его подают с небольшим или большим количеством молока, с каплей ликера или шнапса или вообще без добавок.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КОФЕ

Кофе – третий по популярности напиток в мире

Каждый день в мире выпивают более двух миллиардов чашек

Фото: © Racool_studio / Freepik

Турецкий кофе можно выпить не только в Турции

Турецкий кофе – густой и ароматный напиток, приготовленный из мелко молотого нефильтованного кофе, пьют не только в Стамбуле. Его также можно найти в Ливане, Сирии, Палестине и Иордании, где его готовят аналогичным образом и подают со стаканом воды. В Греции такой кофе известен как *греческий*.

Кофе помогает быстрее бегать

Бегуны часто пьют кофе перед соревнованиями, и это не случайно. Ряд исследований, посвященных влиянию кофеина на физическую форму, показывает, что кофе помогает бежать быстрее. В одной из научных работ сравнивались показатели спортсменов, которые пили обычный кофе и кофе без кофеина. В результате спортсмены, которые пили обычный кофе, пробегали дистанцию в 1 500 метров на 4,2 секунды быстрее.

Изменение климата негативно сказывается на выращивании кофе

Спрос на горячий напиток с кофеином растет во всем мире,



Фото: © jcomp / Freepik

ВАМ НАВЕРНЯКА ЗНАКОМЫ ТАКИЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ИЗБЫТКА КОФЕИНА, КАК НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ, БЕСПОКОЙСТВО, УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И НАРУШЕНИЯ СНА. ЧЕТЫРЕ ЧАШКИ КОФЕ — ЭТО РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАКСИМАЛЬНАЯ «ДОЗА».

однако кофейная индустрия столкнулась с неожиданной проблемой: изменением климата. Повышение температуры воздуха на нашей планете и неустойчивая погода губительны для чувствительных к жаре и осадкам растений арабики. Согласно прогнозам, к 2050 году Бразилия потеряет четверть земель, пригодных для выращивания кофе, что также приведет к высокой безработице среди фермеров.

Потребление кофе, вероятно, снижает риск сердечной недостаточности

Кофе не только дает быстрый заряд энергии, но и приносит долгосрочные преимущества. Согласно одному из исследований, существует связь между высоким потреблением кофе и снижением риска сердечной недостаточности. Однако необходимы

дальнейшие исследования, чтобы понять, какие именно процессы в организме приводят к такому эффекту.

Не более четырех чашек в день

Вместе с тем употребление большого количества кофе может привести и к негативным последствиям. Вам наверняка знакомы такие симптомы от избытка кофеина, как нервное возбуждение, беспокойство, учащенное сердцебиение и нарушения сна. Четыре чашки в день – это рекомендуемая врачами максимальная «доза».

Однако следует отметить, что дневная норма кофе для каждого индивидуальна. Она зависит от вашего телосложения, других кофеиносодержащих продуктов в вашем рационе, а также от того, к какому количеству кофе вы привыкли.

По материалам www.faz.net и www.msn.com

Др. Александра Шмидт-Трост
русскоговорящий
ДЕТСКИЙ ВРАЧ
10-летний стаж в неонатологии, дополнительная специализация по детской неврологии, эпилепсии и ЕЕГ. Частный кабинет (анализ крови) и визиты на дом
Kinderpraxis Wien West
Тел.: 0680-1339559, 14 р-н Вены, Linzerstrasse 382 / 1 / 5
www.kinderpraxis-wien-west.at

DR. SVITLANA POKORNIK
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ •
КОРРЕКЦИЯ ПРИКУСА •
ИМПЛАНТАТЫ •
ПАРОДОНТАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ •
ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
Частная ординация:
Röbgergasse, 32/1-3
1090 Wien
Tel. + 43 (0699) 131 27 147
www.dr-pokornik.at

ОА Dr.med.univ. Polina Lyatoshinskaya
врач-специалист акушер-гинеколог
кандидат медицинских наук


- Планирование и ведение беременности
- Ведение родов и послеродовая реабилитация
- Лечение климактерических и сексуальных расстройств, anti-age терапия
- Генетические консультации по раку молочной железы
- Эндовидеохирургия и пластические операции (Donauspital)

PRAXIS NOVUM-MED
Kagranner Platz 12
1220 Wien
+43 676 76 03 706
www.novum-med.at/russisch/
frauenarzt@novum-med.at