



Ishrana

Sub, 19/07/08

LEPOTA I ZDRAVLJE, Van rubrike

str. 56

ishrana p&o

p&o ishrana

ODGOVARA: ALEKSANDAR POZNANIĆ, rukovodilac brend menadžmenta "Grand kafe", Beograd



P Mnogi moji prijatelji tvrde da se najbolje koncentrišu uz šoljicu jake, crne kafe. Da li je to tačno?

Tačno je da kafa ima vrlo pozitivan uticaj na poboljšanje koncentracije i fokusiranje pažnje. U to su se bezbroj puta uverili studenti, koji tokom ispitnih rokova piju velike količine ovog napitka. Postoji ozbiljna veza između tipa ličnosti i vremena pogodnog za ispijanje kafe. Ako ste jutarnji tip, najbolje je da šolju kafe popijete uveče. Međutim, ukoliko se za vas može reći da ste "noćna ptica", verovatno vam je nezamislivo da dan započnete bez ovog napitka. U tom slučaju, dobro rešenje može biti i "Turboccino", visokoenergetski miks sastojaka kafe koji obezbeđuje energiju za ceo dan.

važno o... KAFI

- Kada se govori o izvorima antioksidanata, u Americi prvo mesto pripada kafi. Na drugom je crni čaj, a na trećem su banane.
- Kafa je sinonim za druženje i užitek, a takav stav potiče još iz 14. veka kada su u Meki otvorene prve "kuće kafe". U njima su Arapi igrali, pevali i - širili tračeve. Kraće rečeno, družili se.
- Velika šolja kafe koju pijete ujutro poboljšava vašu koncentraciju tokom celog dana. Kofein čak za 10 posto ubrzava proces prikupljanja informacija.
- Dve-tri šoljice kafe dnevno smanjuju rizik od bolesti srca, posebno kada je o ženama reč.
- Kafa sadrži veliku količinu antioksidanata koji sprečavaju slobodne radikale da naškode organizmu, a korisna je i kao preventiva od bolesti srca.

DA LI STE ZNALI?

Kafa snižava rizik od pojave raka debelog creva, i to za čitavih 28%, naročito kod muškaraca.

Od vašeg psihološkog profila zavisi kako će kafa delovati na vas. Pozitivan uticaj kafe mnogo je veći na impulsivne ljude.



FAKT VOZAČI KOJIMA SE SPAVA DOK VOZE IZAZIVAJU MNOGO VIŠE SAOBRAĆAJNIH NEZGODA NEGO ONI KOJI PIJU. AKO OSEĆATE POSPANOST ZA VOLANOM - POPIJTE ŠOLJU KAFE!

INFO+
Naša stara, dobra navika da u goste ponese kofu, simbol je želje za druženjem i označava dobre namere onoga koji nam "ulazi u kuću". L&Z predlog: "Grand De Luxe" set koji čine kvalitetna kafa i lepo dizajnirana crna šolja.

P Gladajući bilborde koji nas "pozivaju" da probamo novi napitak "Freeze", zapitala sam se da li bih - ukoliko bih ga pila - prekršila dijetu.
"Freeze" nova ajs kafa iz "Grand Pleasure" programa, sadrži samo 60 kalorija i možete je piti bez ikakvog ustezanja čak i ako ste na najstrožoj dijeti. Naravno, vodite računa o tome da ovaj napitak ne obogatite sladoledom ili šlagom, jer u tom slučaju dijeta propada. Kada, zadovoljni rezultatima, okončate dijetu, moći ćete da uživete i u Freezeu sa sladoledom, čokoladom ili ulupanom slatkom pavlakom...



PH: Branislav Treskovic; F&E: Dreamstime, Arhiva CMI