

# А ВЫ ЛЮБИТЕ КОФЕ ?



Кофе, любимый напиток многих людей. Большинство жителей планеты Земля равнодушны к этому необычному напитку. Более **500 миллиардов** чашек выпивается **ежегодно**.

У каждого человека аромат кофе ассоциируется с чем-то определенным: для одного это запах домашнего уюта и покоя, для другого — неотъемлемый элемент веселой и непринужденной беседы в приятной компании. У кого-то аромат кофе пробуждает воспоминания о волнующих событиях жизни, кого-то вдохновляет на творческие свершения. За чашкой кофе рождаются открытия, возникают новые знакомства и связи.

# Любовь к кофе особенная.



Она развивается с годами. Многие только к среднему возрасту начинают понимать этот напиток. Но оказывается, не только за бодрость по утрам и чарующий аромат мы можем быть благодарны кофе. Знаете ли вы всё о полезных свойствах кофе?

**1. Кофе защищает печень.** Функции желчного пузыря стимулируются кофе, тем самым уменьшая риск появления камней в желчном пузыре. Циррозу печени в меньшей степени подвержены люди, пьющие кофе. Существует определенный фермент, который накапливается в печени и ухудшает её состояние. А кофе с кофеином является одним из способов поддержания этих ферментов в низких концентрациях.

**2. Кофе снижает риски заболевания болезнью Паркинсона.** Это неврологическое заболевание охватывает довольно много людей пожилого возраста. Вызывает её потеря нейронов. Но кофе, чай и другие напитки, содержащие кофеин, могут снизить количество потерянных нейронов. Симптомы болезни Паркинсона, как правило, начинают появляться в возрасте до 50 лет. Но стоит помнить, что кофе – не единственный помощник в профилактике, имеется и генетическая предрасположенность к заболеванию

**3. Некоторые виды рака реже встречаются у пьющих кофе.** Исследования показали, что хлорогеновая кислота и кофеин, которые содержатся в кофе, полезны для снижения риска появления рака печени. А японские исследования доказали, что кофе эффективен также для женского здоровья, поскольку снижает риск развития рака матки (возникающего вследствие эндометриоза) у женщин.

# Любовь к кофе особенная.



**4. Кофе помогает акклиматизации.** Если вы часто путешествуете, или по роду работы вынуждены часто менять часовые пояса, то проблема вечно сонного состояния вам должна быть знакома. Не у всех есть неделя на приведение своих биологических ритмов в соответствие с местным временем. Помогает чашка хорошего кофе! Можно немного сократить сон, но быстро войти в нужный ритм. К тому же, кофе способствует гидратации организма, ведь обезвоживание – частая проблема любителей дальних поездок и перелетов.

**5. Кофе помогает концентрации.** Для дальнбойщиков кофе – даже лучший помощник в борьбе с сонливостью и усталостью, чем разговоры с напарником. А для напряженного трафика в городе концентрация внимания – необходимый атрибут. Иногда это может и жизнь сохранить!

**6. Кофе снижает риск заболевания диабетом второго типа.** От этого типа диабета страдает большая часть населения планеты. С болезнью этой жить можно, но очень сложно и подчас неприятно. Так что, лучше заниматься постоянной профилактикой. По поводу кофе и его влияния на развитие диабета проводилось много исследований. Сначала ученые говорили, что кофеин – причина снижения диабетических рисков. Но впоследствии было доказано, что хлорогеновая кислота помогает в профилактике диабета. Поэтому можно пить даже кофе без кофеина, оно также снижает риски заболевания диабетом второго типа.

# Любовь к кофе особенная.



**7. Кофе улучшает функцию мозга.** Студенты пьют кофе, конечно, чтобы быть бодрыми и не заснуть во время зубрежки перед экзаменами. Но ученые считают, что кофе в данном случае помогает студентам не только не спать, но и активизировать многие функции мозга.

**8. Кофе снижает риск развития болезни Альцгеймера.** В течение 20 лет в Швейцарии проводилось исследование пожилых людей. Те, кто пил до 5 чашек кофе в день, снизили свои риски заболевания на 65%.

**9. Кофе улучшает обмен веществ, правда, может иметь и мочегонный эффект.** Кофе является мочегонным для тех, кто только начинает пробовать этот напиток. На постоянных приверженцев кофе этот эффект не распространяется. Если вы только недавно полюбили этот напиток, пейте достаточно воды, чтобы избежать потери влаги в организме.

**10. Кофе может облегчать менструальные боли.** Некоторые другие виды болей также могут уменьшиться от потребления кофе.

# ВЫ УВЕРЕНЫ В СВОЕМ КОФЕ?



**По объему операций купли-продажи кофе занимает второе место в мире, уступая лишь черному золоту – нефти. Неудивительно, ведь кофе сейчас производят в семи десятках стран мира, а пьют практически во всех. К сожалению, у нас на рынке большой процент кофе фальсифицирован.**

*Цена и качество натурального жареного кофе по всем стандартам зависят в первую очередь не от производителя и не от страны изготовления, а от ботанической принадлежности. Важно, из зерен какого именно растения, Арабики или Робусты, сделан напиток. Любой сорт Робусты всегда будет дешевле, чем любой сорт Арабики – это объясняется свойствами кофе, его вкусом и ароматом.*

*Из Арабики получается мягкий и насыщенный кофе, слегка терпкий, но без горечи с выраженным приятным ароматом. Робуста обладает горечью и кислотой, аромат более слабый, кофе более водянистый.*

Мягкий вкус и приятный аромат кофе компании NWORK обеспечен миксом Арабики из Колумбии и Бразилии и небольшого количества Робусты

*Colombian Milds – кофе Арабика, произрастающий в Колумбии, Кении, Танзании, это основной и самый дорогой сорт. Brazil – кофе Арабика, произрастающий в Бразилии и некоторых других Южно-Американских странах. Robustas – включает в себя все виды Робусты любого происхождения и стоит значительно дешевле, чем Арабика.*

Чтобы кофе бодрил с утра и радовал своим вкусом, важно, какой именно кофе ты покупаешь.

В первую очередь, нужно выбирать тот кофе, который тебе нравится. Главное, чтобы он был при этом качественным.

Цена высококачественного кофе, будь то растворимого, молотого или в зернах, не может быть низкой. Поэтому не нужно экономить, если хочется пить хороший кофе. Кстати, самый дешевый кофе имеет самую сильную степень обжарки, при которой теряется кислотность и, соответственно, ухудшаются его вкусовые качества.



# ПОЛЕЗНЫЙ КОФЕ: Кофе с черным тмином



Высококачественный кофе



Что содержится в семенах *Nigella Sativa*?



Влага = 4 - 6%



Зола = 3 - 14%



Клетчатка = 6 - 36%



Протеин = 20 - 23%



Карбогидрат = 29 - 37%



Омега-6  
Омега-3  
Токоферолы  
Каротиноиды  
Фитостеролы

Масло = 34 - 39%



Хиноны  
Монотерпеноид фенола  
Алкалоиды  
Сапонины  
Фитостеролы

Эфирное масло = 0.5 - 1.5%



Тимокинон = 0.0 - 0.75%

Подходит для любителей классического кофе.  
Представляем удивительный по вкусу рецепт кофе с черным тмином, который наполнит вас энергией и доставит минуты истинного удовольствия.

Черный тмин во всем мире используется в качестве вкуснейшей приправы для выпечки, напитков и многих других блюд.

# ПОЛЕЗНЫЙ КОФЕ: Кремовый кофе с черным тмином



Высококачественный кофе



Черный тмин



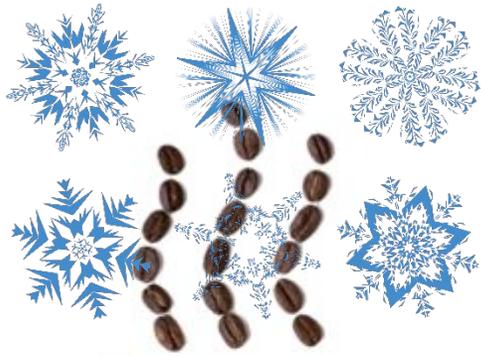
Кокосовые сливки



Подходит для любителей кофе со кокосовыми сливками.

Кокосовые сливки получают из мякоти спелых кокосовых орехов. Они обладают тонким ароматом, приятной консистенцией и полезными свойствами. Это прекрасная альтернатива обычным сливкам к Вашему кофе! У них густая нежная текстура и незабываемый вкус кокоса. Несмотря на жирность кокосовых сливок, в них полностью отсутствуют холестерин и транс-жиры. Поэтому даже регулярное употребление таких сливок не только не повредит фигуре, но и будет способствовать поддержанию здорового веса, приведет в норму иммунитет и снизит уровень «плохого» холестерина в крови. В мякоти кокосовых орехов содержится много витаминов: С, Е и группы В; и минералов: калий, кальций, фосфор, железо.

# ПОЛЕЗНЫЙ КОФЕ: Зимний кофе с экстрактом черного тмина



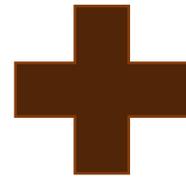
Высококачественный кофе



Черный тмин



Эхинацея



Прополис

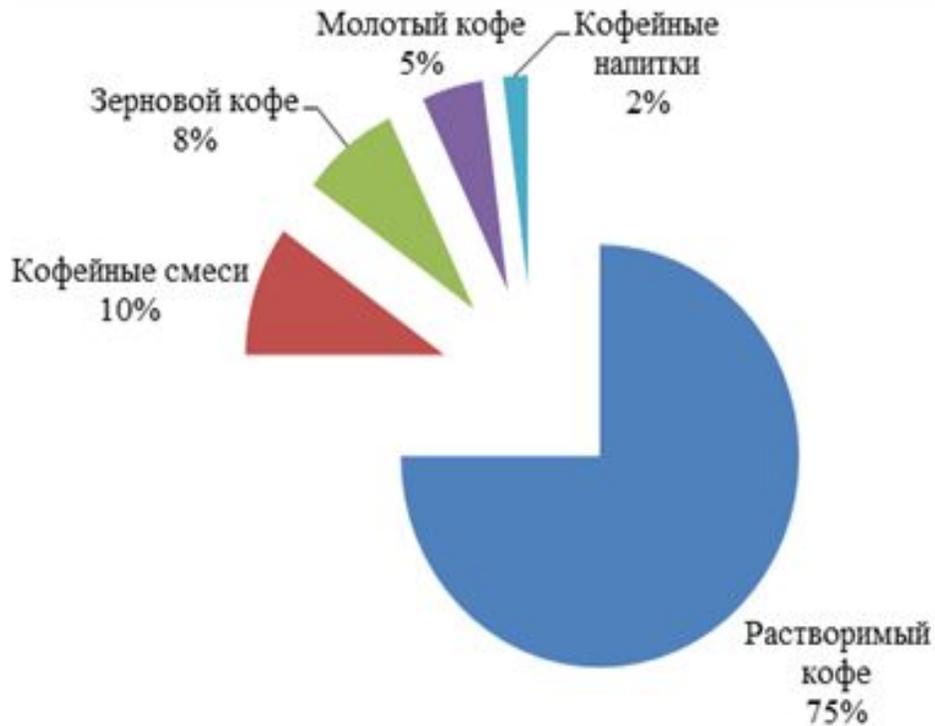


Рожковое дерево

Наслаждайтесь нашим кофе, приготовленным с превосходной смесью трав, защищающим вас от зимних холодов.

Эхинацея - эта чудо-трава повышает защитные силы организма, укрепляет иммунитет и является растительным модулятором иммунной системы. **Прополис** - это натуральный природный антибиотик и антиоксидант. Дары рожкового дерева — настоящий клад. Прекрасный заменитель какао, лечебное средство, питательный продукт, богатый полезными веществами. Рожковое дерево содержит галловую кислоту и полифенолы, целлюлозу, витамины группы В, Е и А, кальций, калий, медь, натрий, цинк, магний, марганец.

# Потребление кофе в мире



Главный недостаток растворимого напитка — невысокая схожесть с натуральным заваренным. Но нельзя не учитывать и явные преимущества, благодаря которым у большинства населения не возникает вопроса, какой кофе выбрать.

## Плюсы растворимого кофе:

**Он дольше хранится.** Лучше всего его хранить в жестяных банках или фольгированных пакетах.

**Он дешевле и доступнее.** С этим не поспоришь: для изготовления растворимого кофе используют «некондиционные» зерна, а в некоторых случаях и просто кофейные крошки.

**Он легкий в приготовлении.** И это главная причина его существования – и огромной популярности. Растворимый кофе не нужно варить – его можно приготовить за пару секунд, причем не только на собственной кухне, но и где угодно – в отсутствие благ цивилизации, но при наличии кипятка.

**Не нужны дорогостоящие агрегаты и приспособления** (кофеварки, турки, кофемолки).

**В растворимом кофе меньше кофеина.** Это правда: в чашке натурального напитка примерно 85 мг кофеина, в чашке порошкового – около 60 мг. Но это достоинство является одновременно и недостатком...

Эти достоинства с лихвой окупают единственный недостаток и объясняют такую популярность растворимого кофе у покупателей супермаркетов. Недаром продукт входит в ТОП самых востребованных.

# Потребление кофе в мире



## КОФЕ

85% людей уже пьют кофе ежедневно.

В мире насчитывается более 4 млрд. людей, пьющих кофе.

Кофе является **ВТОРЫМ**, наиболее потребляемым напитком в мире — после воды.

Кофе является **ВТОРЫМ**, наиболее продаваемым товаром в мире — после нефти.

2 250 000 000 чашек — столько каждый день в среднем выпивают кофе в мире! Более половины общего количества — растворимый кофе

А какое же является «умеренным»? Согласно рекомендации ВОЗ, для взрослых людей количество кофеина, поступающего в организм за один прием, **не должно превышать 100-200 мг. И в целом за сутки – 600 мг.**

Другими словами, оптимальным считается потребление **1-2 чашек кофе в день** (любого – как натурального, так и растворимого), а допустимым (то есть, не оказывающим непоправимый вред для здоровья) – **не более 5 чашек**. А чтобы снизить негативный эффект на желудок, рекомендуется употреблять напиток с молоком – но без сахара.

Специалисты рекомендуют употреблять кофе в первой половине дня. Оно повышает бдительность и бодрствование. Также кофе лучше пить спустя час после приема пищи: кофеин стимулирует нервную систему и воздействует на пищеварительную и выделительную системы.