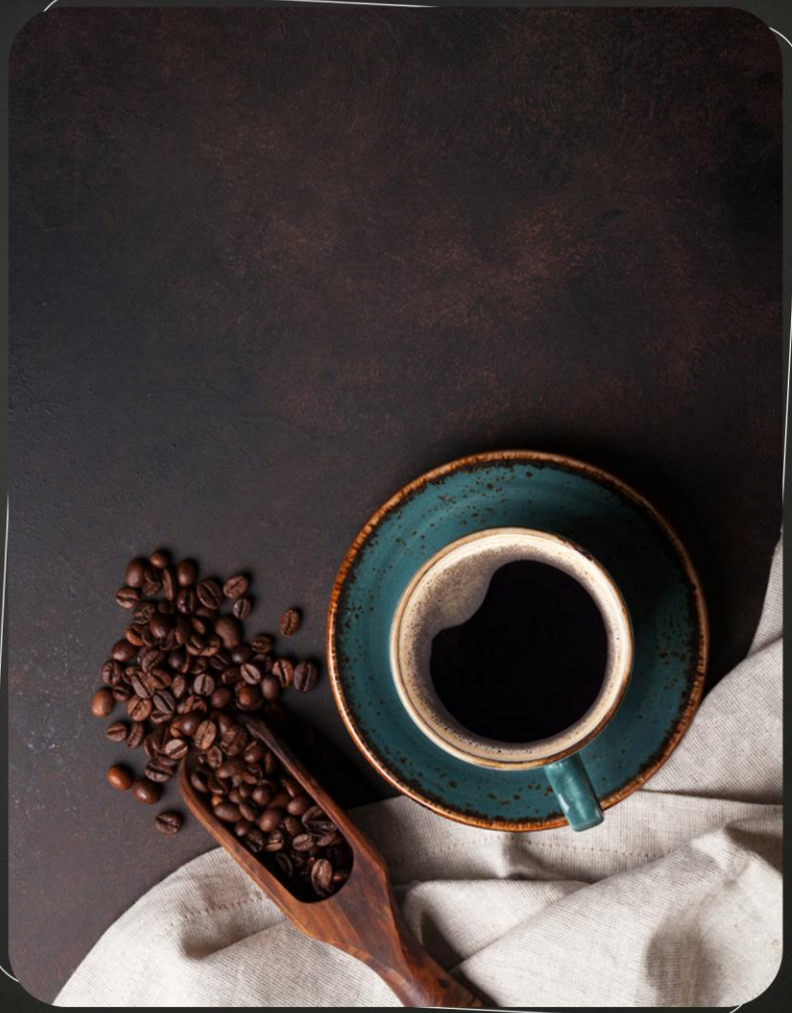

قهوه

دانستنی‌های مفید برای فروش

مقدمه:

قهوه به عنوان یک نوشیدنی در بسیاری از نقاط دنیا مورد مصرف قرار می‌گیرد. قهوه که از دانه‌های قهوه تهیه می‌شود و انواع مختلف دارد، حاوی مواد معدنی و سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است. مهمترین ماده موثر در قهوه کافئین است. کافئین موجود در قهوه بلافاصله پس از نوشیدن جذب بدن شده و وارد گردش خون می‌گردد و مستقیماً بر روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می‌گذارد؛ ابتدا عامل ایجاد آدنوزین که حامل احساس خستگی و خواب‌آلودگی است را از کار انداخته و سپس بر عامل تولید نوراپی نفرین و دوپامین اثر کرده و تولید آن‌ها را افزایش می‌دهد.

نوراپی نفرین برای حفظ دقت، کنترل احساسات، یادگیری و ادراک ضروری است و دوپامین عامل توانایی، انرژی و لذت است. به همین دلیل معمولاً دانشجویان و محصلین در شب‌های امتحان که احساس خواب‌آلودگی و خستگی می‌کنند و احساس می‌کنند دیگر قادر به یادگیری بیشتر نیستند؛ پس از مصرف یک فنجان قهوه احساس خوبی پیدا کرده و دیگر خواب آلوده نیستند و کنترل آن‌ها در رفتار و یادگیری‌شان بالا می‌رود و احساس انرژی و خوشحالی بیشتری می‌کنند.

آزمایش‌های مختلف انجام شده بر روی انسان‌ها مشخص گردانده که قهوه می‌تواند بر عملکرد مغز اثر گذاشته و جنبه‌های مختلف آن مثل حافظه، خلق‌وخو، هوشیاری، انرژی و حتی زمان واکنش و عملکرد شناختی را افزایش دهد. کافئین موجب آزاد شدن آدرنالین و در نتیجه تولید انرژی و بالا بردن سوخت و ساز و نشاط در انسان می‌شود. به همین خاطر صبح قبل از بیرون رفتن از منزل و عصر پس از یک روز کاری طولانی، با مصرف یک فنجان قهوه احساس انرژی و شادی و انگیزه برای فعالیت بیشتر پیدا می‌کنید.

موارد مصرف:

- آنتی اکسیدانی
- تقویت حافظه‌ی کوتاه مدت
- کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کبد
- افزایش و بهبود عملکرد فیزیکی و ورزشی

اقدامات احتیاطی و مضرات:

در مصرف قهوه همچون دیگر مواد باید اعتدال را رعایت کرد. قهوه به مقدار خیلی کم باعث افزایش فشار خون می‌گردد، برای همین برای کسانی که دچار پرفشاری خون هستند، تاثیر مناسبی ندارد. علاوه‌برآن قهوه موجب دفع مقدار کمی کلسیم در بدن می‌شود که پس از مصرف اضافه آن ممکن است موجب پوکی استخوان گردد. از عوارض قهوه و اضافه استفاده کردن از قهوه می‌تواند با اثر گذاشتن بر روی سیستم عصبی مانع خواب و تحریک پذیری شما گردد و همچنین در پاره‌ای گزارش‌ها، رفلاکس و بازگشت اسید معده و سوزش معده در افراد مستعد دیده شده است.

قهوه همچون چای دارای مقداری تامین است؛ بنابراین کسانی که دچار کم‌خونی فقرآهن هستند باید ۱ ساعت قبل از غذا و یا دو ساعت بعد از آن قهوه را بنوشند. همچنین چون قهوه بر سیستم عصبی اثر می‌گذارد، کاهش مصرف و یا عدم مصرف آن در طول دوران بارداری بهتر است. چنانچه خانمی دچار سقط‌های مکرر و یا مشکلات باروری است باید مصرف آن را به طور کامل قطع کند.

شرایط و نحوه نگهداری:

بهترین نحوه نگهداری قهوه، قرار دادن آن در یک ظرف و مکان خشک و هوای بدون رطوبت می باشد. وقتی در منزل خود قهوه مورد علاقه خود را نگهداری می کنید سعی کنید که آن را از 4 عامل مهم هوا، رطوبت، گرما و نور دور نگه دارید.

ویترین™
مارکت

دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵