



**Akik a koffeines kávé szerelmesei, sokszor csak legyintenek a koffeinmentes verzióra: az nem is igazi kávé! Fogalmuk sincs, mekkorát tévednek: a mentes verzió is lehet ugyanakkora élmény, ugyanúgy megadja a kávézás örömét, a koffein hatásai nélkül.**

### **De mi is a baj a koffeinnel?**

A koffein fő hatása, hogy rövidtávon élénkíti a szervezetet, elűzi a fáradtság-érzést. Éppen ezért szeretjük kávéval indítani a napot, illetve sokan délután is szívesen isznak egyet, ha úgy érzik, már alábbhagyott a délelőtti lendület. [Egy ízletes koffeinmentes kávé](#) finom ugyan, de ezt az élénkítő hatást aligha várhatjuk tőle – ez persze nem jelenti azt, hogy akkor már nincs is értelme meginni.

### **Mikor ihatunk koffeinmentes kávé?**

A koffeinmentes kávénak is megvan a maga létjogosultsága. Olyannyira, hogy még a [legjobb kávé](#) is létezik koffeinmentes változatban. Sok esetben ugyanis ez a típus biztosítja, hogy ne kelljen lemondani a kávézás örömeiről pusztán azért, mert a koffeint kerülni szeretnénk.

Hogy valaki miért nem akar koffeint vinni a szervezetébe, annak több oka lehet. Elképzelhető, hogy érzékeny rá, nem szereti a hatását, valamilyen gyógyszer szedése, esetleg egy fennálló állapot (például terhesség) miatt szeretné csökkenteni a bevitelt. De az is lehetséges, hogy egyszerűen csak vágyunk egy jó kávéra még este 7-kor, viszont nem szeretnénk, ha emiatt gondok lennének az elalvással.

### Tényleg koffeinmentes?

Sokan állítják, hogy valójában a mentes kávé sem az. Nos, ez nagyrészt igaz: szinte kivétel nélkül, minden típus tartalmaz koffeint. Viszont nagyon minimális mennyiséget, annyira keveset, hogy a szervezet meg sem érzi. Így nyugodtan fogyaszthatják azok, akik valamiért nem tudnak vagy akarnak koffeines kávét inni.

De elérhető-e ugyanaz az ízhatás? Ez talán a második leggyakrabban felmerülő kérdés a koffeinmentes kávéval kapcsolatban: van-e olyan jó, mint a koffeines? Sokan azt hiszik, hogy nem, de ez nem igazán fedi a valóságot. Az igazság az, hogy ez a kávé minőségétől függ. Egy minőségi kávé koffeinmentes változata általában ugyanolyan finom, mint a koffeines.

Éppen ezért, a hangsúly azon van, hogy milyen kávét választunk. Ne adjunk lejjebb a minőségből!/X/

A fotó forrása:

Africa Studio / Shutterstock.com