

Koffie.

Ik herinner me nog dat ik als kind tegen mijn moeder vaak de opmerking maakte dat het toch niet eerlijk was dat al wat lekker is vaak ook ongezond is.

Of deze redenering ook opgaat voor 'onze dagelijkse bakjes troost' laat ik jullie zelf even beoordelen.

De voorstanders beweren:

- De in koffie aanwezige cafeïne is een opwekkend middel (zorgt voor de aanmaak van adrenaline) dat het centrale zenuwstelsel, de spieren en dus ook het hart stimuleert. Na een kop koffie is men aandachtiger en geconcentreerder dan ervoor.
- Koffie kan een hulp zijn bij de spijsvertering. Zo kan de ochtendkoffie de darmwerking stimuleren en na een zware maaltijd kan hij de productie van maagzuur en gal bevorderen.
- Koffie activeert de vetverbranding in ons lichaam en doet aldus meer energie vrijkomen tijdens sportprestaties wat ook het calorieverbruik bevordert.
- Koffie als mild antidepressivum wordt verklaard door een voorloper van serotonine (een overdrachtsstof in de hersenen) in koffie aanwezig die het gemoed zou verhelderen.

De tegenstanders gaan als volgt tekeer:

- Koffie is slecht voor hart en bloedvaten.
- Koffie bemoeilijkt het inslapen bij cafeïne gevoelige personen.
- Koffie bemoeilijkt de opname van vitamine C en verlaagt het calciumgehalte.
- Overdreven koffiegebruik overbelast de bijniereen en de lever.
- Koffie geeft een bruingele aanslag op je gebit.
- Koffie werkt verslavend.

Ik zou de gulden middenweg willen adviseren:

Matig koffiegebruik kan heus geen kwaad.

Leer van koffie genieten met smaak en met verstand: als je dorst hebt, drink je water, ben je vermoeid ga je slapen en voor een heuse oppepper volstaan stimulerende gedachten!

Tot bij de koffie,

Paul.