

הקפה שאנו כה אוהבים לשתות מוכן מזרעים קלויים הנקראים פולי קפה. הקפה נצרך לעתים קר, אבל בדרך כלל מוגש חם. כוס רגילה מכילה 7 גרם של קפה, מכילה 80 - 140 מיליגרם של קפאין, הדבר תלוי בפולי קפה ובשיטת הצלייה וההכנה. הקפה מוגש "שחור" או ממותק, עם חלב או ללא חלב וסוכר או חומרים ממתקים מלאכותיים. קפה, תה ומים, נכללים בקבוצת המשקאות הפופולריים ביותר ברחבי העולם.

זיהוי של פולי קפה מהם ניתן להכין את הקפה, ניתן לאתר כבר במאה ה-9 באזורים הגבוהים של אתיופיה. רועי הצאן שמו לב כי העיזים שצרכו פולי קפה במרעה נראו עליזים "וקפצו ורקדו" עם רמה גבוהה של אנרגיה. לאחר שגילו זאת באתיופיה, הדבר התגלה גם במצרים ומשם לתימן. עד המאה ה-15 פולי

### [קפה](#)

הגיעו לצפון אמריקה אירן וטורקיה.

מן העולם המוסלמי, הקפה התפשט לאירופה במאה ה-17. ההולנדים היו הראשונים לייבא אותו בכמויות גדולות לאירופה.

הקפה לא היה כל כך פופולרי במושבות אמריקה כפי שהיה באירופה. שם המתיישבים העדיפו אלכוהול. במהלך מלחמת העצמאות הביקוש לקפה החל לגדול. האמריקאים החלו להתרגל לטעם הקפה וכך הצריכה לפולי קפה גדלה במהלך המאה ה-19 עד שהפך למוצר יומיומי בארצות הברית.

כיום, קפה הוא משקה נפוץ מאוד, אצל רבים מהאוכלוסיה לא ניתן להתחיל את היום ללא קפה בבוקר.

בעבר טענו ששתיית קפה אינה בריאה, אך לפי מחקר אמריקאי מ-2004 מסתמן כי קנקן הקפה שלכם יכול להוריד את הסיכון לחלות בסוכרת, בפרקינסון ובסרטן המעי הגס, ולהוריד את הסיכון שיש לעששת השן. קיימות כמה ראיות כי קפה עשוי לסייע בניהול אסטמה ואפילו לשלוט על הופעת התקפים כאשר התרופה אינה זמינה. זה גם יכול להפסיק כאבי ראש ולשפר את מצב הרוח. אז אלו תכונות מסתוריות יש בקפה שנותנות אפקטים בריאותיים אלו? האם בפולי קפה יש חומרים נוגדי חמצון, שהתחזקו בתהליך הצלייה? אז כן, יש תכונות בקפה אנטיבakterיאליות שעוזרות למגוון מחלות. כמובן, שאם השנים יבוצעו עוד מחקרים רבים בנושא פולי קפה אך לבינתיים דעו כי הרבה יותר טוב לבריאות שלך לשתות קפה טרי מאשר בכלל לא.

כמו בכל תחום בחיים גם בשתיית הקפה צריך לעשות זאת במידה. יותר מדי קפה עלול גם להעלות את רמות הכולסטרול אצל אנשים מסוימים ואפילו ל"תרום" לסתימת עורקים. נשים בהריון, חולי לב, ואלו בסיכון לאוסטאופורוזיס, עדיין מומלץ להם להגביל את כמות כוסות הקפה או להמנע משתיית קפה.