

## Kava ili čaj – pitanje je sad!

Autor Kristina Kalanj  
Petak, 04 Listopad 2019 13:44

---



Kava i čaj spadaju u najpopularnija svjetska pića, a crni je čaj najtraženija sorta i čini 78% ukupne proizvodnje i potrošnje čaja. Pružaju slične zdravstvene beneficije no po nekim se stvarima ipak razlikuju. Mnogobrojne su usporedbe kave i čaja, a na vama je da izaberete koji napitak vam više odgovara. Poznati su pozitivni, ali i negativni učinci na ljudsko zdravlje.

### Kofein - najkorišteniji stimulans

Iako sadržaj kofeina može varirati ovisno o vremenu kuhanja, veličini porcije ili načinu pripreme, kava lako može sadržavati dvostruko više kofeina od jednake količine čaja. Količina kofeina koja se smatra sigurnom za dnevnu konzumaciju je 400 mg dnevno. Jedna šalica kuhane kave (240 ml) sadrži prosječno 95 mg kofeina, u usporedbi s 47 mg iste porcije crnog čaja. Iako su se znanstvenici prvenstveno fokusirali na kavu prilikom istraživanja pozitivnih učinaka kofeina, oba pića - unatoč tome što sadrže različite količine ove tvari - mogu pružiti određene zdravstvene koristi.

# Kava ili čaj – pitanje je sad!

Autor Kristina Kalanj

Petak, 04 Listopad 2019 13:44

---



[Healthline.com](https://www.healthline.com)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}

## **Kava ili čaj – pitanje je sad!**

Autor Kristina Kalanj

Petak, 04 Listopad 2019 13:44

---