

## TEKSTER

### KAFFE OG HELBRED

Er det sundt eller usundt at drikke kaffe?

Kaffe indeholder naturligt et stof, der hedder koffein, og som også er tilsat nogle sodavand bl.a. cola. I te findes et beslægtet stof - tein. Koffeinen virker op- kvikkende, når man f.eks. er træt og uoplagt. Selvom man drikker 6 - 8 kopper kaffe hver dag, er koffein ikke et stof, man kan blive afhængig af.

Derfor er kaffe heller ikke usundt som f.eks. tobak eller alkohol. Men drikker man alt for meget kaffe, kan man godt få det dårligt og begynde at svede over hele kroppen eller få ondt i maven. Derfor er det, ligesom med alle andre føde- og drikkevarer, en god idé at have et moderat forbrug.

Tjek også:

<http://kaffeinfo.dk/sundhed/>