

Kaffee richtig zubereitet: So genießen Sie gesundes Kaffeevergnügen!

Erfahren Sie, wie die Zubereitungsart von Kaffee Ihre Gesundheit beeinflusst, basierend auf aktuellen Harvard-Studien.

Harvard University, Cambridge, USA - Kaffee – für viele der unverzichtbare Treibstoff des Alltags. Doch wie bereiten wir unser Lieblingsgetränk richtig zu? Laut einer brandneuen Studie von der **Harvard University** ist die Zubereitungsart entscheidend für die gesundheitsfördernden Eigenschaften. Für jene, die auf ihre Gesundheit bedacht sind, ist Filterkaffee die beste Wahl. Denn der Papierfilter entfernt schädliche Diterpene wie Cafestol und Kahweol, die in anderen Zubereitungen, wie beispielsweise bei Espresso oder türkischem Kaffee, enthalten sind und den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen können. Dadurch kann Filterkaffee helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und den Cholesterinspiegel zu senken.

Vor- und Nachteile in der Kaffeezubereitung

Nicht nur die Art der Zubereitung spielt eine Rolle; auch die automatisierten Geräte, die wir nutzen, sind von Bedeutung. Bei der Entscheidung zwischen einem **Kaffeevollautomaten** und der klassischen Filtermaschine gibt es viele Überlegungen. Kaffeevollautomaten bieten den Komfort, verschiedene Kaffeespezialitäten zuzubereiten, von normalem Kaffee bis hin zu Cappuccino oder Latte Macchiato. Ebenso mahlen sie die Kaffeebohnen frisch, was das Aroma erhält. Doch der Preis dieser Maschinen ist oft wesentlich höher und sie erfordern

regelmäßige Wartung.

Im Gegensatz dazu ist die Anschaffung eines einfachen Filterkaffeemaschine deutlich günstiger. Diese Geräte sind einfacher zu warten und zeichnen sich durch eine höhere Aroma-Intensität aus. Der Aufwand, ein paar Wasser nachzugießen und den Filter zu wechseln, scheint minimal im Vergleich zur Komplexität eines Vollautomaten. Letztlich bleibt die Entscheidungsfreiheit, doch bei der gesundheitlichen Frage führt kein Weg am Filterkaffee vorbei – die nächste Tasse könnte nur Vorteile bringen!

Details	
Ort	Harvard University, Cambridge, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• praxistipps.focus.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at