**Sredstva za uzivanje: kafa I caj**

**Kafa** ([arapski](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D1%98%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BA%22%20%5Co%20%22Arapski%20jezik): *kahva*) je napitak sa prepoznatljivom aromom i ukusom, koji se priprema kuvanjem prženih semenki biljke [kafe](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B0_%28%D0%B1%D0%B8%D1%99%D0%BA%D0%B0%29%22%20%5Co%20%22Kafa%20%28biljka%29), najčešće u vodi ili mleku. Kafa se obično služi topla. Ovo piće je veoma popularno u mnogim zemljama sveta. Kratko nakon konzumacije dolazi do blage nervne stimulacije što pojačava budnost, uzrokuje osećaj toplote, nesanicu, ubrzani rad srca itd. U većim količinama kafa uzrokuje uzbuđenost, psihički nemir, lupanje i preskakanje srca i nesanicu. Postoji više načina pripremanja kafe, a među najpoznatijim su [turska kafa](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/Turska_kafa%22%20%5Co%20%22Turska%20kafa), [filter kafa](https://sr.m.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B0&action=edit&redlink=1), [espreso](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/Espreso%22%20%5Co%20%22Espreso), [instant kafa](https://sr.m.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82_%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B0&action=edit&redlink=1), [irska kafa](https://sr.m.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B0&action=edit&redlink=1" \o "Irska kafa (stranica ne postoji)) i [kapućino](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%9B%D0%B8%D0%BD%D0%BE%22%20%5Co%20%22Kapu%C4%87ino) (način pripremanja espreso kafe

Kafa je blago [kisela](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Co%20%22Kiselina) (pH 5.0–5.1) i može da ima [stimulišući](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%81%22%20%5Co%20%22Psihostimulans) efekat na ljude zbog svog sadržaja [kafeina](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/Kafein%22%20%5Co%20%22Kafein). Kafa je jedan od najpopularnijih pića na svetu. Ona se može pripremiti i služiti na mnogo načina. Efekat kafe na ljusko zdravlje je bio predmet mnogih studija; međutim, rezultati su varirali u pogledu relativne koristi od kafe



Molekularna struktura kofeina

Najpoznatiji i najvažniji sastojak kafe je [kofein](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD%22%20%5Co%20%22Kofein), koji se apsorbuje, odnosno prelazi direktno u krv gde se zadržava otprilike do 4 sata. Kofein stimuliše [centralni nervni sistem](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BD%D0%B8_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B8_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%22%20%5Co%20%22Centralni%20nervni%20sistem), odnosno mozak te povećava budnost, pažnju, raspoloženje, a u prosečnoj ga šoljici kafe ima oko 100 do 150 miligrama.

**Čaj** ([kin.](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D1%98%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BA) je topli napitak veoma popularan u mnogim zemljama. To se naročito odnosi na Aziju, pre svega [Kinu](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Co%20%22Kina), [Englesku](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22Engleska), [Rusiju](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%B8%D1%98%D0%B0%22%20%5Co%20%22Rusija) i [zemlje Bliskog istoka](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BA%22%20%5Co%20%22Bliski%20istok). Ovo aromatično piće se obično priprema sipanjem vruće ili ključale vode preko osušenih listova biljke [*Camellia sinensis*](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%98_%28%D0%B1%D0%B8%D1%99%D0%BA%D0%B0%29), [zimzelenog](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%B7%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B5_%D0%B1%D0%B8%D1%99%D0%BA%D0%B5%22%20%5Co%20%22Zimzelene%20biljke) [žbuna](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B1%D1%83%D0%BD%22%20%5Co%20%22%C5%BDbun) autohtonog u [Aziji](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%B8%D1%98%D0%B0) U našem jeziku termin čaj označava uglavnom [biljni čaj](https://sr.m.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%99%D0%BD%D0%B8_%D1%87%D0%B0%D1%98%22%20%5Co%20%22Biljni%20%C4%8Daj) (od nane, kamilice i sl.). Nakon vode, čaj je najšire upotrebljavan napitak u svetu Neki čajevi, poput Dardžilinga i kineskog zelenog čaja, imaju osvežavajući, blago gorki i oštar ukus, dok ostali imaju znatno drugačije profile koji ubrajaju slatke, orašaste, cvetne ili travnate reference.

