

PRESSE MEDDELELSE

**TÆN
KE
PAU
SE
R**

Er det egentlig sundt at drikke meget kaffe?

Hele 86% af danske mænd og 76% af danske kvinder drikker kaffe. Og med et gennemsnit på tre-fire kopper om dagen er vi blandt verdens mest kaffedrikkende nationer i stærk konkurrence med vores nordiske naboer.

Faktisk drikker vi så meget kaffe, at det er vigtigt at finde ud af, om det nu også er sundt. For de mørke dråber indeholder mere end 100 potentielt bioaktive stoffer, som hos kaffedrikkere kan have forskellige biologiske effekter på kroppen.

I moderate mængder kan de faktisk virke positivt på menneskets helbred ved at nedsætte risikoen for diabetes, hjertekarsygdomme og kræft, fortæller læge Kjeld Hermansen i november måneds lifligt duftende Tænkepause.

Først opruller han dog kulturhistorien om danskernes yndlingsdrik fra kaffetræerne på den etiopiske højslette til rationeringen under Anden Verdenskrig, klarlægger de sociale forskelle i kaffeindtaget og fortæller om produktionen blandt de bønder i Brasilien, der dyrker det, vi alle drikker.



”Der er mange myter om kaffe, for eksempel at det er usundt og øger risikoen for flere sygdomme. Kaffedrikning får derfor ofte en advarende finger med på vejen, og tit siger folk, at de godt ved, at de drikker alt for meget kaffe. Heldigvis er der slet ikke hold i det. Påstandene er nemlig myter, som videnskaben kan punktere, så vores frygt for kaffedrikning er ganske grundløs.”

– Kjeld Hermansen

KJELD HERMANSEN

Kjeld Hermansen er læge, lektor ved Aarhus Universitet og adjungeret professor ved Københavns Universitet i klinisk ernæring. Kjeld er forfatter af talrige videnskabelige artikler og rapporter om kost, herunder om kaffe, nordisk kost og kost til personer med diabetes.

DEN 6. NOVEMBER OPFØRER NØRREBRO TEATER TÆNKEPAUSEN
LIVE. KOMIKER OG JOURNALIST SEBASTIAN DORSET ER VÆRT
FOR MONOLOG OG LEVENDE TALKSHOW.



KAFFE

af Kjeld Hermansen

ISBN 978 87 7597 156 5

60 sider

Pris 59,95 kr.

Udkommer 6. november 2023

KONTAKT FORFATTEREN

kjeld.hermansen@dadlnet.dk eller

+45 24 27 84 75

KONTAKT FORLAGET

unipress@unipress.au.dk eller

+45 53 55 05 42

KAFFE er nr. 113 i serien Tænkepauser.

Alle bøger i serien fås også som lyd- og e-bøger og kan købes i abonnement på forlagets hjemmeside

Aarhus Universitetsforlag

Helsingforsgade 25

8200 Aarhus N

tlf. 53 55 05 42

unipress.dk