



→ Μύθοι & αλήθειες

Πόσα από αυτά που πιστεύατε μέχρι σήμερα για τον καφέ είναι μύθοι και πόσα αλήθειες;



→ Ελληνικός καφές

Δεν είναι μόνο μια παραδοσιακή απόλαυση, αλλά έχει και πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας.



→ Στιγμαίος καφές

Νέα έρευνα από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο συμπεραίνει ότι δεν βλάπτει το στομάχι!

- ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2015 -

ΚΑΦΕΣ

Ο καθημερινός μας σύμμαχος

medNutrition

- PUBLICATIONS -

EDITORIAL

Καφές, ένα κομμάτι... Ελλάδα

Βρισκόμαστε στο τελείωμα του φθινοπώρου και τι καλύτερο από το να συνοδεύεις τη συγγραφή ενός editorial για περιοδικό σχετικό με τον καφέ, από το να απολαμβάνεις ταυτόχρονα ένα φλιτζάνι ή μια κούπα ζεστού καφέ;

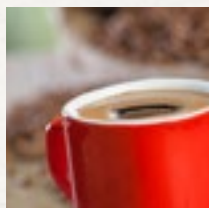
Είμαι από τους παραδοσιακούς τύπους: Το απογευματάκι είναι πάντα συνοφασμένο με ένα φλιτζάνι ελληνικού καφέ! Από την εποχή που ήμουμ μικρή και έψαχνα να ξεκλέψω μια «βούτα» μουστοκούλουρου στον καφέ της γιαγιάς μου.

Άλλωστε, για εμάς τους Έλληνες, η κατανάλωση καφέ είναι συνοφασμένη με την κουλτούρα μας. Μπορεί η ιστορία του καφέ να συνδέεται με κοινωνικές εκδηλώσεις από τον 15ο αιώνα, στην Ελλάδα όμως ο καφές συνοδεύει όλες τις εκφάνσεις της κοινωνικής μας ζωής... τόσο τις ευχάριστες, όσο και τις δυσάρεστες. Δεν είναι λίγες οι φορές που κεράσατε καφέ τους φίλους σας για να μοιραστείτε μια επαγγελματική ή προσωπική επιτυχία, αλλά και οι φορές που «ήπιατε τον καφέ της παρηγοριάς»...

Γενιές και γενιές έχουν μεγαλώσει με το άρωμα από το ψήσιμο του ελληνικού καφέ, όμως και το μοναδικό άρωμα του στιγμιαίου καφέ, που αναδύεται όταν το ζεστό νερό πέφτει από τον βραστήρα και τον συναντάει μέσα στην κούπα; Ο στιγμιαίος καφές συντροφεύει ιδανικά τα φθινοπωρινά και χειμωνιάτικα απογεύματα, ενώ τα πρωινά είναι το όχημά μας για να «ανοίξει το μάτι μας» και μια ακόμη απαιτητική ημέρα να ξεκινήσει. Πόσες φορές δεν έχω αναζητήσει κι εγώ την ενέργεια που έδινε ο φραπέ στα ατελείωτα διαβάσματα και τις εξεταστικές ή στις φορτωμένες μέρες εργασίας!

Για τους Έλληνες, ο καφές είναι παράδοση και μέσο επικοινωνίας. Από τις νοικοκυρές, σύγχρονες και μη, που θα ξεκλέψουν λίγο χρόνο για να πουν τα νέα τους με τη γειτόνισσα συνοδεία ενός καλοχτυπημένου ζεστού στιγμιαίου, τους μεσήλικες που θα συναντηθούν στο καφενείο για να σχολιάσουν την επικαιρότητα πίνοντας ελληνικό, αλλά και τους νεότερους, εργαζόμενους και μη, που προτιμούν τον φραπέ, η κατανάλωση του καφέ είναι μια μορφή έκφρασης, ένας τρόπος ανταλλαγής ιδεών, μία μορφή κοινωνικής εκδήλωσης, μέρος της καθημερινότητάς τους. Άλλωστε, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι στην κρία εκδοχή του (φραπέ), ο στιγμιαίος καφές αποτελεί ευρεισιτεχνία των Ελλήνων που δύσκολα θα απολαύσετε σε κάποια άλλη χώρα!

Κι ενώ η έξοδος για καφέ είναι κάτι που έχει χαρακτηρίσει τη νεανική ζωή όλων μας, τα τελευταία χρόνια, βιώνουμε την αναβίωση των παλαιότερων, παραδοσιακών καφενείων, που δείχνει ακριβώς αυτό, τον σημαντικό ρόλο του καφέ στην καθημερινότητά μας. Όπως όλες τις παραδόσεις, έτσι και αυτή, είναι μια παράδοση που είναι σημαντικό να διατηρήσουμε!



→ ταυτότητα έκδοσης

Κείμενα-Επιστημονική επιμέλεια
Κατερίνα Βάμβουκα, Κλινική
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Δημιουργικό
Εοφία Δρογούδη,
Σχεδιάστρια Οπτικής Επικοινωνίας

Δημοσιογραφική επιμέλεια -
αρχιουταξία
Νεκταρία Καρακώστα,
Δημοσιογράφος, MA.

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Μαρία Βησαροπούλου,
Διατολόγος - Διατροφολόγος

Ελένη Βούτου,
Κλινική Διατολόγος - Διατροφολόγος

Μιχάλης Κάββας,
Διατολόγος - Διατροφολόγος

Νίκα Κάσδαγλη,
Διατολόγος - Διατροφολόγος

Βικτωρία Κονά,
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Ειρήνη Κύρα, Κλινική
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Δήμητρα Μελαδάκη, Κλινική
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Ευσταθία Παπαδά, Κλινική Διατολόγος -
Διατροφολόγος, M.Sc., Ph.D.(cand)

Γεώργιος Σαλιαούρας,
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Σταυρούλα Τσατραφίλη, Κλινική
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Εύα Τσάκου,
Κλινική Διατολόγος - Διατροφολόγος

Είλια Κορελή,
Διατολόγος - Διατροφολόγος



Βάμβουκα Κατερίνα
Κλινική Διατολόγος -
Διατροφολόγος, M.Sc.



Στο κούιζ που ακολουθεί, μπορείτε να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας για το αγαπημένο ρόφημα των Ελλήνων!



Πόσα γνωρίζετε για τον καφέ;

της Δήμητρας Μελαδάκη, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

01. Ποιο ρόφημα περιέχει την περισσότερη καφεΐνη;
α. Ο στιγμιαίος καφές (φραπέ/ ή ζεστός)
β. Ο εσπρέσο
γ. Ο καφές φίλτρου
δ. Τα αναψυκτικά τύπου cola
02. Μπορεί μια έγκυος να πίνει καφέ;
α. Όχι, απαγορεύεται.
β. Επιτρέπεται, αλλά με μέτρο
γ. Δεν υπάρχει κανένας περιορισμός στην κατανάλωση καφέ κατά την εγκυμοσύνη.
03. Είναι ο καφές καλή πηγή αντιοξειδωτικών;
α. Ναι
β. Όχι
04. Μέχρι πόσα mg καφεΐνης είναι ασφαλές να καταναλώνουμε καθημερινά;
α. Καθόλου, η καφεΐνη είναι καταστροφική για την υγεία.
β. 100 mg
γ. 400 mg
δ. 500 mg
05. Ο ντεκαφεϊνέ καφές δεν περιέχει καθόλου καφεΐνη.
α. Σωστό
β. Λάθος

1. Σωστή απάντηση: γ
Παρόλο που ο καφές φίλτρου πιστεύεται ότι είναι πιο ελαφρύς, έχει αρκετά μεγάλη περιεκτικότητα σε καφεΐνη - περιέχει 115-175 mg καφεΐνη ανά φλιτζάνι. Ο στιγμιαίος καφές περιέχει πολύ μικρότερη ποσότητα - περίπου 65-100 mg ανά κούπα, ο ελληνικός 40-50 mg ανά φλιτζάνι, ενώ τα αναψυκτικά τύπου cola γύρω στα 30-40 mg ανά ποτήρι. Φυσικά, η περιεκτικότητα αυτή μπορεί να έχει μεγάλες διακυμάνσεις, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής και την ποσότητα καφέ που χρησιμοποιείται ανά μερίδα.

2. Σωστή απάντηση: β
Μια πρόσληψη 200 mg καφεΐνης καθημερινά θεωρείται ασφαλής για τις γυναίκες σε εγκυμοσύνη και το μωρό της. Πρόκειται για τη μισή ποσότητα σε σχέση με την

σύσταση του γενικού πληθυσμού. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί σε 2 στιγμιαίους ή 4 ελληνικούς καφέδες την ημέρα. Μην ξεχνάτε όμως να συνυπολογίσετε και άλλες πηγές καφεΐνης στην καθημερινότητά σας (κακάο, τσάι, σοκολάτα κλπ). Έχετε υπόψη και τον καφέ χωρίς καφεΐνη, είτε ελληνικός είτε στιγμιαίος, που μπορεί να αποτελέσει πολύ καλή λύση με μόλις 0-3mg καφεΐνης ανά ρόφημα καφέ.

3. Σωστή απάντηση: α
Ο καφές περιέχει αντιοξειδωτικά και συγκεκριμένα πολυφαινόλες, που μπορούν να βοηθήσουν στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Φαίνεται μάλιστα, ότι ο μέσος άνθρωπος λαμβάνει περισσότερα αντιοξειδωτικά από τον καφέ, παρά από τα φρούτα και τα λαχανικά, γεγονός όμως που οφείλεται στη

γενικά χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

4. Σωστή απάντηση: γ
Οι περισσότεροι φορείς υγείας προτείνουν μέτρια κατανάλωση καφεΐνης, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Αυτή αντιστοιχεί σε περίπου 4 κούπες στιγμιαίου καφέ ή έως και 8 φλιτζάνια ελληνικού καφέ/ ημέρα. Βέβαια, έχετε υπόψη σας ότι καφεΐνη όπως είπαμε δεν παίρνεται μόνο από τον καφέ αλλά και από άλλα ροφήματα ή τρόφιμα, όπως τα αναψυκτικά, το τσάι, η σοκολάτα, τα ενεργειακά ποτά.

5. Σωστή απάντηση: β
Ακόμη και ο ντεκαφεϊνέ καφές περιέχει καφεΐνη, η περιεκτικότητά του όμως είναι ελάχιστη - αντιστοιχεί περίπου στα 0-3mg.

Ντε καφε ϊνέ



Ναι ή όχι;

του Μιχάλη Κάβδα,
Διαιτολόγου - Διατροφολόγου

Ο καφές χωρίς καφεΐνη είναι μια πολύ καλή επιλογή, ειδικά όταν η μέρα είναι μεγάλη και οι καφέδες που έχουμε ακόμη να πιούμε, πολλοί! Ο καφές χωρίς καφεΐνη είναι επίσης μια πολύ καλή επιλογή για όσους κάνουν Ομοιοπαθητική ή για εκείνους που θέλουν να κρατήσουν το μέτρο στην κατανάλωση καφεΐνης, όπως οι γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης και οι μπρέρες που θηλάζουν. Επίσης, είναι μία λύση για τους «καφεΐνο-ευαίσθητους», εκείνους δηλαδή που ακόμη και η μικρή ποσότητα καφεΐνης αρκεί για να έχουν την επιθυμητή εγρήγορση για όλη την ημέρα και έτσι επιλέγουν από τον δεύτερο ή τρίτο καφέ μόνο τη γεύση του και όχι την καφεΐνη του.

Πώς προκύπτει όμως ο ντεκαφεϊνέ; Το κλειδί βρίσκεται σε μια μέθοδο επεξεργασίας του καφέ, που καλείται αποκαφεΐνοποίηση, υπάρχουν όμως πολλοί τρόποι με τους οποίους γίνεται. Σε κάποιες συσκευασίες καφέ, μπορείτε να ενημερωθείτε για την διαδικασία αποκαφεΐνοποίησης που ακολουθούν.

Πιο φυσική μέθοδος αποκαφεΐνοποίησης θεωρείται εκείνη που γίνεται με τη χρήση ζεστού νερού, όπου βυθίζονται οι κόκκοι πριν καβουρδιστούν, για να μην αλλοιωθεί το άρωμα και η γεύση του. Η καφεΐνη, που «αγαπάει» το υγρό στοιχείο, στη συνέχεια απομακρύνεται με το φιλτράρισμα. Έτσι, μπορείτε να καταναλώσετε μια κούπα στιγμιαίου ή ένα φλιτζάνι ελληνικού ντεκαφεϊνέ και να έχετε την ίδια απόλαυση χωρίς καφεΐνη!

Πόση καφεΐνη μπορούμε να καταναλώνουμε;

Η μέγιστη ποσότητα καφεΐνης που μπορεί να καταναλώνει κάποιος καθημερινά είναι τα 400mg ημερησίως. Σε αυτήν την ποσότητα όμως πρέπει να συνηγορήσετε και άλλες πηγές καφεΐνης στην καθημερινότητά σας, όπως το τσάι, η σοκολάτα, τα αναψυκτικά τύπου κόλα και τα ενεργειακά ποτά:

Ποσότητα καφεΐνης



10mg
Σοκολάτα
γάλακτος (50g.)



25mg
Μαύρη
σοκολάτα (50g.)



37mg
Αναψυκτικά
τύπου cola (330mL)



40-50mg
Ελληνικός
καφές (60mL)



44mg
Τσάι
(220mL)



80mg
Ενεργειακά
ποτά (250mL)



65-100mg
Στιγμιαίος
καφές (180mL)

01 Διατηρεί όλα τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, τα οποία αποδίδονται στον καφέ

02 Περιέχει αναλλοίωτα όλα τα αντιοξειδωτικά του κανονικού καφέ

03 Παρέχει προστασία ενάντια στη νόσο του Πάρκινσον και τη χολολιθίαση

04 Η περιεκτικότητά του σε καφεΐνη δεν ξεπερνά τα 3mg ανά μερίδα

05 Έχει την ίδια γεύση με τον καφέ που περιέχει καφεΐνη

06 Βοηθά την καλή λειτουργία της καρδιάς και μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας από καρδιακές παθήσεις

07 Ιδανική επιλογή για τις βραδινές ώρες, ειδικά αν πάσχετε από αϋπνίες

08 Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη

09 Έχει θετική επίδραση στη ρύθμιση του σακχάρου και στην πρόληψη της εμφάνισης Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2), καθώς μειώνει τον σχετικό κίνδυνο κατά 33%



Διατηρεί
όλα τα
πολύτιμα
θρεπτικά
συστατικά,
τα οποία
αποδίδονται
στον καφέ

Τι κρύβει ένα φλιτζάνι ελληνικού καφέ;

Πώς φτάνει ο καφές στο φλιτζάνι σας;



Συλλογή



Έλεγχος διασφάλισης ποιότητας
Αντιπροσωπευτικό δείγμα ελέγχεται
ώστε να διασφαλιστεί ότι πληροί τις
απαραίτητες προδιαγραφές ποιότητας.



Μεταφορά στο εργοστάσιο



**Επιλογή των
κατάλληλων κόκκων**



Καβούρδισμα

Οι κόκκοι θερμαίνονται
σε κατάλληλα υψηλές θερμοκρασίες και
• αποβάλλουν υγρασία και πατιτικές ουσίες
• σχηματίζονται ενώσεις που προσδίδουν στον
καφέ το άρωμα και τη γεύση του.



Άλεση

Ο καβουρδισμένος καφές αλέθεται
σταδιακά για να αποκτήσει το
κατάλληλο μέγεθος κόκκων.



Συσκευασία

Κατά τη διάρκεια της συσκευασίας,
απομακρύνεται το οξυγόνο για να
παραμείνει φρέσκος ο καφές και να
διατηρεί αναλλοίωτη τη γεύση και
το άρωμά του.

Ένας ελληνικός για την καρδιά σας



Η κατανάλωση
καφέ πάνω από **450ml**
προσφέρει
μεγαλύτερη βελτίωση της
λειτουργίας των αγγειακών
τοιχωμάτων



Σε σύγκριση
με κατανάλωση
καφέ κάτω
από **200ml**



Αντίστοιχα μεγαλύτερη
βελτίωση προσφέρει
η κατανάλωση
ελληνικού καφέ



Σε σύγκριση με
κατανάλωση
άλλων τύπων καφέ

Αντιοξειδωτικές ιδιότητες

Γνωρίζετε ότι ο καφές περιέχει αντιοξειδωτικά;

Από την ομάδα των πολυφαινολών, οι πιο γνωστές αντιοξειδωτικές ουσίες στον καφέ είναι το κλωρογενικό οξύ, το καφεϊκό οξύ και οι μελανοϊδίνες.

Αντιοξειδωτική ικανότητα έως και:



1 κούπα
καφέ

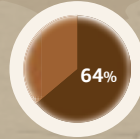


10 ποτήρια κρασί



50ml
ελληνικού
καφέ

**150mg
αντιοξειδωτικών**



Γνωρίζετε ότι...

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε
στην Νορβηγία, ο καφές συνέβαλε
στην ημερήσια πρόσληψη
αντιοξειδωτικών κατά **64%**;

Πόσες θερμίδες έχει ένας σκέτος καφές;



Ελληνικός καφές
1kcal/50ml



Φίλτρου
5kcal/240ml



Cappuccino
80kcal/240ml



Οι θερμίδες του
καφέ ανεβαίνουν
επιπλέον, ανάλογα
με αυτά που
προσθέτουμε
σε αυτόν, όπως
το γάλα και
η ζάχαρη.

Συνολική κατανάλωση καφέ



Πιες έναν
ελληνικό
στην υγειά σου



Ελληνικός καφές

Σύμμαχος για έναν

ισορροπημένο τρόπο ζωής

της Ειρήνης Κύρα, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

Ο ισορροπημένος τρόπος ζωής δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Προσδιορίζεται από την καλή διατροφή, τη δραστήρια καθημερινότητα, τον επαρκή ύπνο και την καλή ψυχολογία. Κι αν όλα αυτά μαζί φαντάζουν δύσκολα, το καθένα ξεχωριστά και με τους κατάλληλους συμμάχους είναι καλύτερα εφικτό. Ο ελληνικός καφές λοιπόν, είναι παράδοση, είναι συνήθεια και συμβάλλει σε καθεμιά από τις παραπάνω πτυχές της ποιότητας ζωής ξεχωριστά. Τα αντιοξειδωτικά είναι το συστατικό «κλειδί του καφέ, που προστατεύει από την φθορά των κυττάρων σε διάφορους ιστούς του σώματος: στο εσωτερικό τοίχωμα των αγγείων, στον εγκέφαλο και τον νευρικό ιστό, στα μικρά κύτταρα, τα όργανα κ.ο.κ. Το αποτέλεσμα; Αλληπάλληλες έρευνες, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η μέτρια κατανάλωση καφέ (γύρω στα 3 φλιτζάνια ημερησίως) θωρακίζει την υγεία μας. Με μηδενικό σχεδόν θερμιδικό περιεχόμενο, μιας και ο ελληνικός καφές δεν προσφέρεται παραδοσιακά για άλλα θερμιδογόνα πρόσθετα υλικά (π.χ. γάλα), φροντίζει και για τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Στην καφεΐνη από την άλλη πλευρά, οφείλονται οι άμεσες ωσμωτικές συνέπειες της εγρήγορης και της τόνωσης. Ένας πολύ ωραίος τρόπος να λέτε «καλημέρα» μετά από έναν ξεκούραστο ύπνο. Δεν θα μπω σε λεπτομέρειες που δείχνουν πως η καφεΐνη κινητοποιεί τις αποθήκες ενέργειας κατά την άθληση (όσο είστε αθλητές το ξέρετε!), σίγουρα όμως όλοι έχετε νιώσει να σας δίνει την απαραίτητη ενέργεια για να σπρωχθείτε από τον καναπέ. Μην ξεχνάτε την κοινωνικοποίηση: ένας ελληνικός καφές είναι ο σταθερός σας σύντροφος στο πρωινό ή απογευματινό παρεάκι σας με συζήτηση και ψυχολογική ανάταση.

Ελληνικός καφές και υγιής γήρανση

Μαζί με άλλους παράγοντες,

ο καφές ενισχύει τη μακροβιότητα

της Κατερίνας Βάμβουκα, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

Τα τελευταία χρόνια, γίνεται προσπάθεια να εξασφαλιστεί η υγιής γήρανση του πληθυσμού. Όσο αυξάνεται δηλαδή το προσδόκιμο επιβίωσης, ο γηράσκων πληθυσμός να διατηρείται υγιής και παραγωγικός. Στο πλαίσιο αυτό, είναι σημαντικό ο πληθυσμός να ενημερώνεται για όλα τα συστατικά που μπορούν να του εξασφαλίσουν μακροζωία και μικρότερο ρίσκο εμφάνισης εκφυλιστικών νόσων. Ένα από αυτά τα συστατικά, είναι και ο καφές! Αν αναλογιστούμε ότι στην Ελλάδα πολύ περισσότερο από το μισό του πληθυσμού (ανδρών, γυναικών) καταναλώνουν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι καφέ καθημερινά, τότε καταλαβαίνετε ότι τα νέα είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά: Η μέτρια κατανάλωση ελληνικού καφέ, όχι μόνο δεν προκαλεί προβλήματα υγείας, αλλά μαζί και με άλλους παράγοντες, φαίνεται ότι ενισχύει τη μακροβιότητα! Συγκεκριμένα, οι επιστήμονες, μελετώντας τα

στοιχεία μακροβιότητας του υπερήλικου πληθυσμού της Ικαρίας, βρήκαν ότι ο καφές προστατεύει το ενδοθήλιο – το τοίχωμα των αγγείων δηλαδή, και κατ' επέκταση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου. Η κατανάλωση ελληνικού καφέ (ακόμη και στιγμιαίου ή ντεκαφεϊνέ), λόγω της μέτριας περιεκτικότητάς του σε καφεΐνη και της υψηλής περιεκτικότητάς του σε πολυφαινόλες και άλλα αντιοξειδωτικά, σχετίζεται και με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης κάποιων μορφών καρκίνου. Επίσης, από τα μέχρι σήμερα δεδομένα, η μέτρια κατανάλωση καφέ (1-3 φλιτζάνια/ ημέρα) στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, δεν προκαλεί δυσμενείς επιδράσεις σε δείκτες χρόνιων νοσημάτων, ούτε αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισής τους. Τουναντίον, επιδρά ευεργετικά στον εγκέφαλο και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου του Πάρκινσον.

Ελληνικός καφές και υγεία της καρδιάς

Η καφεΐνη και τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν την καρδιά

των Γιώργου Σαλταούρα & Βικτωρίας Κονά, Διαιτολόγων - Διατροφολόγων M.Sc.

Παλιότερα η κατανάλωση καφέ είχε εσφαλμένα συνδεθεί με την εμφάνιση αρρυθμιών, οι σύγχρονες μελέτες ωστόσο επιβεβαιώνουν ότι ο καφές όχι μόνο δεν βλάπτει, αλλά αντιθέτως, θωρακίζει την καρδιά.

Μία από αυτές είναι η μελέτη Ικαρία, η οποία κατέγραψε τα πολύ σημαντικά οφέλη του καφέ στην καρδιαγγειακή υγεία. Η μελέτη έδειξε ότι το 90% των κατοίκων του νησιού κατανάλωνε τουλάχιστον έναν ελληνικό καφέ ημερησίως, ενώ 6 στους 10 είχαν μέτρια έως υψηλή κατανάλωση καφέ (>200 ml καθημερινά) και η συνήθεια αυτή είχε ευεργετική δράση στην καρδιά τους. Μάλιστα, όσο υψηλότερη ήταν η κατανάλωση καφέ, τόσο καλύτερη ήταν η λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, που αποτελούν δείκτη καρδιακής υγείας.

Η συστηματική κατανάλωση καφέ σχετίζεται επίσης με μικρότερες πιθανότητες θρόμβωσης, ενώ ο καφές διαθέτει και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες- ως αποτέλεσμα μειώνει το υπόστρωμα μιας αθηρωματικής πλάκας και άρα και τις πιθανότητες αρτηριακής στένωσης.

Όσο για τους υπαίτιους αυτής της δράσης; Για όλα αυτά, υπεύθυνοι φαίνεται να είναι τόσο η καφεΐνη όσο και τα αντιοξειδωτικά του καφέ.



Ελληνικός
καφές

Απόλ αυση κάθε μέρα

της **Κατερίνας Βάμβουκα**,
Κλινικής Διαιτολόγου -
Διατροφολόγου, MSc

Καφές around the clock

Δεν είναι λίγοι αυτοί που ξυπνούν το πρωί ψάχνοντας ένα μόνο πράγμα: ένα φλιτζάνι ελληνικού καφέ, για να ξεκινήσουν τη μέρα τους γεμάτοι ενέργεια. Είναι όμως ο καφές αυτό που μας «ξυπνά» το πρωί; Έρευνες έχουν δείξει ότι η κορτιζόλη, ορμόνη που παράγεται από τον οργανισμό το πρωί με το που ξυπνάμε, είναι υπεύθυνη για την τόνωση που νιώθουμε, και όχι ο πρωινός καφές! Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι είναι προτιμότερο να πίνουμε τον αγαπημένο μας πρωινό καφέ, τουλάχιστον μία ώρα αφού ξυπνήσουμε, ώστε τα επίπεδα της κορτιζόλης να έχουν μειωθεί και ο οργανισμός να λαμβάνει όλες τις ευεργετικές ιδιότητες της

καφεΐνης πιο αποτελεσματικά. Οπότε για να έχουμε ενέργεια μέσα στη μέρα, οι καλύτερες ώρες για να πίνουμε τον καφέ μας είναι, μετά τις 9:00 το πρωί, νωρίς το μεσημέρι, μετά τη 13:00, και νωρίς το απόγευμα μετά τις 17:30-18:30, ώρες όπου η έκκριση της κορτιζόλης από τον οργανισμό μειώνεται και η απορρόφηση της καφεΐνης αυξάνεται, παρέχοντάς μας την εγρήγορση και την τόνωση που τόσο πολύ έχουμε ανάγκη. Αλλάξτε, λίγο την ώρα της αγαπημένης σας συνήθειας και με 1-2 φλιτζανάκια ελληνικού καφέ (60-120 mL) την ημέρα, θα απολαμβάνετε αβίαστα τον βραδινό σας ύπνο και θα έχετε όση ενέργεια χρειάζεστε όλη μέρα!

Καφές, το δώρο της φύσης

Η κατανάλωση ελληνικού καφέ είναι για τους περισσότερους, μία από τις πιο αγαπημένες καθημερινές συνήθειες. Ωστόσο, αυτή η καθημερινή συνήθεια, στηρίζεται στην κατανάλωση ενός άκρως φυσικού προϊόντος, ενώ ταυτόχρονα, όπως προκύπτει από μελέτες, είναι και ιδιαίτερα ευεργετική για τη γενικότερη υγεία του οργανισμού! Ο γνωστός σε όλους ελληνικός καφές, φτιάχνεται από φυσικά επεξεργασμένους, συγκεκριμένων ποικιλιών, καρπούς, οι οποίοι υπόκεινται σε φυσικές μεθόδους επεξεργασίας, καθαυρδίζονται, αναδεικνύοντας τις οργανοληπτικές τους ιδιότητες και τέλος φιλτράρονται, προσφέροντάς μας στο φλιτζάνι ένα 100% φυσικό προϊόν. Άλλωστε, η φυσική του προέλευση, τον κατατάσσει και σε

ιδιαίτερα υψηλή θέση ανάμεσα στα ροφήματα με αντιοξειδωτική δράση. Ο ελληνικός καφές είναι πλούσιος σε πολυφαινόλες, αλλά και σε άλλα αντιοξειδωτικά, με αποτέλεσμα να προστατεύει τα κυττάρά μας από τις ελεύθερες ρίζες και την πρόωμη γήρανση, με την κατανάλωση ενός και μόνο φλιτζανιού! Επίσης η μέτρια κατανάλωση ελληνικού καφέ (περίπου δηλαδή 3 φλιτζάνια), προστατεύει την καρδιά, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη και βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, μιας και ένα φλιτζανάκι ελληνικού καφέ, έχει μόνο 1 kcal (αν δεν προστεθεί ζάχαρη). Τα οφέλη του νευρικού συστήματος και της μνήμης, από την κατανάλωσή του είναι σημαντικά, μιας και σαν φυσικό προϊόν, περιέχει μόλις 40mg καφεΐνης ανά φλιτζανάκι, ποσότητα που σας δίνει τη δυνατότητα να τον απολαύσετε αρκετές φορές μέσα στη μέρα.

Έχω ευαισθησία στη καφεΐνη. Είναι ο ελ- ληνικός ο κατάλληλος καφές για εμένα;

Η κατανάλωση ελληνικού καφέ είναι αγαπημένη συνήθεια και η ανάγκη μας να τον απολαμβάνουμε πιο συχνά μέσα στη μέρα, πολλές φορές έρχεται σε σύγκρουση με την ανησυχία μας για την ποσότητα της καφεΐνης που μπορούμε τελικά να καταναλώνουμε καθημερινά! Ιδίως τα άτομα που έχουν ευαισθησία στην καφεΐνη με αποτέλεσμα άμεση και παρατεταμένη υπερδιέγερση, προβληματίζονται συχνά για το αν μπορούν να καταναλώνουν και σε τι



ποσότητα τον αγαπημένο τους ελληνικό καφέ. Η ασφαλής ποσότητα ημερήσιας κατανάλωσης καφεΐνης, γενικά από τρόφιμα και ροφήματα, σε υγιή άτομα, φτάνει μέχρι τα 400 mg, εκτός από τις περιπτώσεις εγκύων και θηλαζουσών, στις οποίες η συνολική πρόσληψη καφεΐνης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 200 mg ημερησίως.

Η αλήθεια λοιπόν είναι ότι ο ελληνικός καφές αποτελεί ρόφημα με τις μικρότερες συγκεντρώσεις σε καφεΐνη. Ένα φλιτζανάκι ελληνικού καφέ (60 ml) μας δίνει μόλις 40-50 mg καφεΐνης, ποσότητα σημαντικά μικρότερη από αυτή που μπορεί κανείς, να προσλάβει καταναλώνοντας άλλα είδη καφέ. Επιπλέον, ο αγαπημένος μας ελληνικός καφές βρίσκεται στο εμπόριο και σε μορφή ντεκαφεΐνη, με περιεκτικότητα σε καφεΐνη μικρότερη από 1 mg ανά φλιτζανάκι, γεγονός που μας επιτρέπει να τον απολαμβάνουμε με ασφάλεια πολλές φορές την ημέρα!

Σε φόρμα με ελληνικό καφέ

Ο γνωστός σε όλους ελληνικός καφές δεν μας βοηθάει απλά να σπκωθούμε το πρωί αλλά αποτελεί και ένα σημαντικό εργογόνο βοήθημα, μιας και αυξάνει την εγρήγορση και την ενεργητικότητά μας, επιδρά θετικά στη διάθεση, μειώνει το αίσθημα της κόπωσης και συμβάλλει ευεργετικά στη γενική μας υγεία.

Η θετική δράση όμως του ελληνικού καφέ δεν σταματά εδώ. Έρευνες έχουν δείξει ότι καθημερινή κατανάλωση 2 φλιτζανιών ελληνικού καφέ (περίπου 100mg καφεΐνης) μπορεί να αυξήσει την ημερήσια δαπάνη ενέργειας κατά 100 θερμίδες, γεγονός που σε συνδυασμό με ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους. Ακόμη, από μελέτες έχει προκύψει ότι η καθημερινή κατανάλωση αλεσμένου καφεϊνούχου καφέ αυξάνει

την λιπόλυση σε ασκούμενους ενώ καταστέλλει και το αίσθημα της όρεξης. Τι καλύτερο λοιπόν από το να καταναλώνετε 1-2 φλιτζάνια (60 ml) ελληνικού καφέ την ημέρα, για να ελέγχετε καλύτερα το βάρος σας; Ένα φλιτζανάκι ελληνικού καφέ, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή γάλακτος, δεν ξεπερνά τη 1 kcal και μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός ισορροπημένου διαιτολόγιου. Επίσης, λόγω του ότι παρασκευάζεται κατά βάση από νερό, αποτελεί βασική πηγή ενυδάτωσης και σε συνδυασμό με συστηματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει βασικό συστατικό για να διατηρήσετε τη φόρμα σας!



Πώς να φτιάξουμε τον τέλειο ελληνικό

Tip!

01 Βάζουμε στο μπρίκι μας την επιθυμητή ποσότητα νερού και το τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι το νερό να ζεσταθεί.

02 Όταν το νερό είναι κλιαρό, προσθέτουμε πρώτα τον καφέ και στη συνέχεια τη ζάχαρη, δημιουργώντας ένα «βουναλάκι», και το αφήνουμε να βυθιστεί μόνο του (χωρίς να ανακατέψουμε αρχικά).

03 Με ένα κουταλάκι, ανακατεύουμε προς μία κατεύθυνση, μέχρι να διαλυθεί καλά ο καφές και η ζάχαρη.

04 Βγάζουμε το κουτάλι και αφήνουμε τον καφέ να βράσει.

05 Όταν αρχίσει να δημιουργείται περιμετρικά του χείλους του μπρικού ένας δακτύλιος μεγέθους ενός κέρματος των 0,20€, κατεβάζουμε το μπρίκι από τη φωτιά και σερβίρουμε.

Κι ένα μυστικό για τέλειο καϊμάκι! Σερβίροντας τον καφέ από ψηλά, δημιουργούμε ένα πιο «λεπτό» καϊμάκι, ενώ σερβίροντάς τον από χαμηλά το καϊμάκι γίνεται πιο «πλούσιο».



Απόλαυση με διαρκή οφέλη

Με έναν στιγμιαίο καφέ





Ένα 100% φυσικό προϊόν

Arabica, μικρά δέντρα με μεγάλους κόκκους που μεγαλώνουν σε υψόμετρο με έδαφος χαμηλού pH. Δίνουν έναν ήπιο, λιγότερο πικρό καφέ.

Robusta, μεγάλα δέντρα με μικρούς κόκκους που μεγαλώνουν σε οποιοδήποτε υψόμετρο χωρίς μεγάλη οξύτητα. Δίνουν πιο έντονη και μεστή γεύση στον καφέ σας.



Καφές & θερμιδική αξία

-  1 φλιτζάνι **2kcal**
-  1 κουταλάκι ζάχαρη **+20kcal**
-  1 κουτ. σούπας γάλα **+20kcal**
-  1 κουτ. σούπας σιρόπι **+40kcal**
-  1 μπάλα παγωτό **+190kcal**
-  1 σφηνάκι ποτό **+40-65kcal**

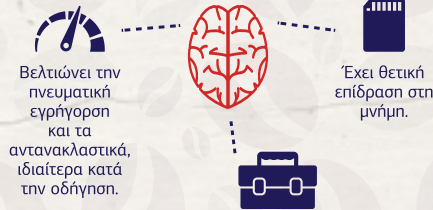


Γνωρίζετε ότι...

...σε έρευνα που διενήργησε το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο σε 40 υγιείς ενήλικες, η κατανάλωση διαφορετικών ειδών καφέ, μεταξύ των οποίων και ο στιγμιαίος, ζεστός ή κρύος (φραπέ), δεν προκάλεσε γαστρικές ενοχλήσεις; Ούτε η θερμοκρασία του ροφήματος επέφερε κάποιο στομαχικό σύμπτωμα.

Πνευματική εγρήγορση - Εγκέφαλος

Η καφεΐνη είναι μια φυσική ουσία που αποτελεί ήπιο διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος!



Η κατανάλωση ενός φλιτζανιού ή μιας κούπας καφέ μετά το μεσημεριανό γεύμα μπορεί να αυξήσει την εγρήγορση βελτιώνοντας έτσι την ικανότητα συγκέντρωσης στην εργασία.

Ποιός καφές έχει περισσότερη καφεΐνη;

Είδος καφέ ανά μερίδα	Περιεκτικότητα σε καφεΐνη
Καφές φίλτρου (~200ml)	115-175mg
Στιγμιαίος καφές (~200ml)	65-100mg
Ντεκαφεϊνέ στιγμιαίος καφές (~200ml)	2-3mg
Ελληνικός καφές (50ml)	40mg
Ντεκαφεϊνέ ελληνικός καφές (50ml)	0-1mg
Εσπρέσο (30ml)	30-40mg

Πηγή: The Coffee Science Information Centre, www.cosic.org

Καφές και αντιοξειδωτικά



3/4 κρύος στιγμιαίος καφές (φραπέ) ή 1 κούπα ζεστός στιγμιαίος καφές περιέχουν τα αντιοξειδωτικά 5.5 ποτηριών χυμού από πορτοκάλι και καρότο.

Μύθοι και αλήθειες για τον στιγμιαίο καφέ



- ✓ **01.** Ο στιγμιαίος καφές κάνει κακό στο στομάχι.
α. Μύθος
β. Αλήθεια
- ✓ **02.** Ο καφές κάνει κακό στα νεύρα.
α. Ναι
β. Όχι
- ✓ **03.** Ο καφές προκαλεί κυτταρίτιδα.
α. Μύθος
β. Αλήθεια
- ✓ **04.** Ο καφές προκαλεί εθισμό;
α. Ναι
β. Όχι
- ✓ **05.** Ο καφές ανεβάζει την πίεση;
α. Ναι
β. Όχι
- ✓ **06.** Γιατί ο στιγμιαίος καφές δεν έχει κατακάθι;
α. Γιατί περιέχεται μέσα στο ρόφημα που καταναλώνετε.
β. Γιατί έχει αφαιρεθεί.
- ✓ **07.** Ποιος καφές έχει την περισσότερη καφεΐνη;
α. Ο στιγμιαίος καφές.
β. Ο καφές φίλτρου.

Βρες τη σωστή απάντηση

της **Ευσταθίας Παπαδά**, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, MSc, Ph.D. (cand)

1. Σωστή απάντηση: α

Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε υγιή άτομα δεν απέδειξαν κάτι τέτοιο. Όσοι έχουν ήδη γαστρεντερικές ενοχλήσεις ή παθήσεις, ενδοχόμεως να χρειαστεί να μετριάσουν κάποια ροφήματα και φαγητά. Τελευταία μελέτη στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο, δεν έδειξε κάποια επίδραση του στιγμιαίου καφέ, ζεστού ή κρύου (φραπέ), σε γαστρικές εκκρίσεις που συνδέονται με στομαχικές διαταραχές.

2. Σωστή απάντηση: β

Σύμφωνα με νέες έρευνες, ο καφές όχι μόνο δεν δημιουργεί πρόβλημα στο νευρικό σύστημα, αλλά αντίθετα, φτιάχνει και τη διάθεση! Υπάρχουν μάλιστα δεδομένα που δείχνουν ότι η κατανάλωση καφέ μπορεί να βελτιώσει και τη συγκέντρωση όπως αντίστοιχα και τη μνήμη... καθυστερώντας ακόμη και τη νόσο Alzheimer!

3. Σωστή απάντηση: α

Η κυτταρίτιδα φαίνεται να είναι συνδυασμός γενετικών παραγόντων και συνολικού τρόπου ζωής και διατροφής. Αν θέλετε να απαλαχθεί-

τε από αυτήν, θα πρέπει να δώσετε έμφαση στην ισορροπημένη διατροφή, την καλή ενυδάτωση και την άσκηση. Η κυτταρίτιδα δεν έχει κάποια σχέση με τον καφέ – με εξαίρεση το γεγονός ότι οι περισσότερες αντικυτταριδικές κρέμες περιέχουν καφεΐνη στα συστατικά τους!

4. Σωστή απάντηση: β

Η καφεΐνη επιδρά στους ντοπαμινεργικούς υποδοχείς του εγκεφάλου για την νευρική τόνωση που γνωρίζουμε ότι προκαλεί, μάλιστα αυτοί συνηθίζουν στην παρουσία της. Κανείς όμως δεν μπορεί να αναφερθεί στην καφεΐνη ως εθιστική αφού δεν πληροί τα κριτήρια μιας εξαρτησιογόνου ουσίας και δεν έχουν παρατηρηθεί κλινικά συμπτώματα από την αποχή από την καφεΐνη.

5. Σωστή απάντηση: β

Επιστημονικές μελέτες υποδεικνύουν ότι η αρτηριακή πίεση μπορεί να αυξηθεί ελάχιστα αμέσως μετά την κατανάλωση καφέ, ωστόσο η μέτρια κατανάλωση καφέ από υγιή άτομα δεν αποτελεί αιτία υπέρτασης. Υπάρχουν,

αντίθετα, δεδομένα που δείχνουν ότι ο καφές μειώνει την αρτηριακή πίεση σε βάθος χρόνου, καθώς βελτιώνει την ελαστικότητα των αγγείων. Τα άτομα που έχουν ήδη υπέρταση είναι καλό να συμβουλευούνται τον γιατρό τους για την ποσότητα του καφέ που μπορούν να καταναλώνουν.

6. Σωστή απάντηση: β

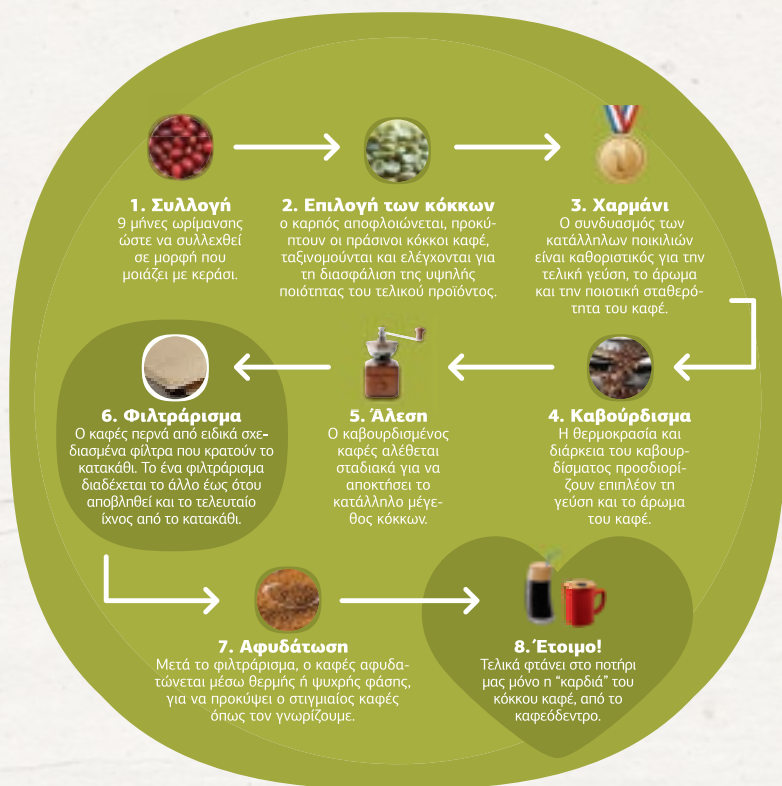
Στον στιγμιαίο καφέ το κατακάθι έχει αφαιρεθεί με διαδοχικά φιλτραρίσματα. Αυτός ο μηχανισμός τον κάνει να ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους καφέδες αφού φτάνει στο ποτήρι σας έχοντας ήδη φιλτραριστεί πολλές φορές.

7. Σωστή απάντηση: β

Ενώ πολλοί πιστεύουν ότι ο στιγμιαίος καφές έχει την περισσότερη καφεΐνη, στην πραγματικότητα έχει λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ φίλτρου. Συγκεκριμένα, μία μερίδα (180mL) στιγμιαίου καφέ περιέχει 65-100mg καφεΐνης, ενώ ένας καφές φίλτρου (200mL) περιέχει 115-175mg καφεΐνης.

Στιγμιαίος καφές

Πως φτάνει στο ποτήρι σας;



Ο στιγμιαίος καφές είναι ένας φιλτραρισμένος καφές;

της **Ειρήνης Κύρα**, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

Στην πραγματικότητα, ναι. Κι αυτό γιατί οι καρποί του καφεόδεντρου, αφού επιλεχθούν, καβουρδιστούν και αλεστούν, στη συνέχεια υπόκεινται σε διαδοχικά φιλτραρίσματα, μέχρι να φτάσουν στο φλιτζάνι μας. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο, όσο και να ψάξετε στον πάτο του φλιτζανιού, αφού καταναλώσετε έναν απολαυστικό στιγμιαίο καφέ, δεν πρόκειται να βρείτε κατακάθι!

Οι κόκκοι του καφέ που επιλέγονται για τον στιγμιαίο ανήκουν συνήθως στις ποικιλίες Robusta και Arabica, οι οποίοι, αφού ψηθούν, αποκτούν το τελικό καφέ τους χρώμα. Επόμενο στάδιο, μετά την ανάμιξη κόκκων διαφορετικής προέλευσης και τη δημιουργία του ιδανικού χαρμανιού, είναι το άλεσμα των κόκκων σε σκόνη και μετά από αυτό, το βράσιμο. Ναι, ο στιγμιαίος καφές

βράζεται πολύ πριν φτάσει σε εσάς και φιλτράρεται μέχρι να απομακρυνθεί και το τελευταίο κατακάθι καφέ. Αν λοιπόν η διαδικασία παραγωγής του στιγμιαίου καφέ αποτελούσε μέχρι σήμερα μυστήριο, τώρα πια γνωρίζετε ακριβώς τη διαδικασία που προηγείται μέχρι να απολαύσετε ζεστό ή κρύο, στην κούπα ή στο ποτήρι σας το αγαπημένο σας ρόφημα.



5 λόγοι για να πίνετε στιγμιαίο καφέ

της Στανρούλας Τσατραφίλη, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

Η μέτρια κατανάλωση στιγμιαίου καφέ έχει θετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες οφείλονται κυρίως στα αντιοξειδωτικά και στην καφεΐνη που περιέχει.

01

Ενυδατώνει... «αδυνατίζοντας»!

Ο σκέτος καφές, από τη μια δεν έχει θερμίδες και από την άλλη φαίνεται ότι αυξάνει το αίσθημα κορεσμού, πράγμα που μπορεί να μας γλιτώνει από τις περιττές θερμίδες του τσιμπολογήματος. Επίσης, ο καφές, παρά τα όσα πιστεύονταν μέχρι πριν κάποια χρόνια, ενυδατώνει τον οργανισμό σχεδόν όπως το νερό.

03

Αποτελεί ασπίδα για τα καρδιαγγειακά.

Τα χλωρογενικά οξέα του καφέ έχει βρεθεί ότι επιδρούν θετικά στην αρτηριακή πίεση και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα. Και παρόλο που πολλοί θεωρούν ότι ο καφές, ιδίως ο στιγμιαίος, επιδεινώνει τις καρδιακές αρρυθμίες, μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες που να το επιβεβαιώνουν.

05

Ο καφές δεν θα «πονέσει» το στομάχι σας.

Μία μετα-ανάλυση στην Ιαπωνία, διερεύνησε αν η κατανάλωση καφέ επηρέαζε το γαστρικό και δωδεκαδακτυλικό έλκος, την παλινδρόμηση και την οισοφαγίτιδα ως τις διαταραχές που σχετίζονται με την έκκριση γαστρικού οξέος και βρήκε ότι στατιστικά δεν επιβεβαιώνεται κάποια συσχέτιση του καφέ με αυτές τις καταστάσεις. Επιπλέον, σε έρευνα του Γεωπονικού πανεπιστημίου σε υγιή άτομα δεν φάνηκε όπως οι ίδιοι δήλωσαν να έχουν οποιαδήποτε γαστρική ενόχληση μετά την κατανάλωση κρύου ή ζεστού στιγμιαίου καφέ.

02

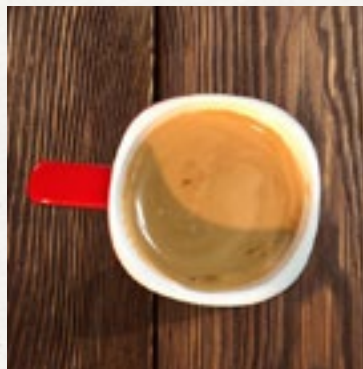
Προστατεύει από την εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2.

Πολυάριθμες μελέτες των τελευταίων ετών δείχνουν ότι ο καφές, κανονικός ή ντεκαφεϊνέ, έχει θετική επίδραση στη ρύθμιση του σακχάρου και πιθανότατα στην πρόληψη της εμφάνισης Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2).

04

Προσφέρει τόνωση και καλή πνευματική και αθλητική απόδοση.

Η καφεΐνη διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και καταπολεμά την υπνηλία και την κόπωση, ενώ ενισχύει την ικανότητα εγρήγορσης, συγκέντρωσης και μνήμης, τη σωματική δραστηριότητα και την αθλητική απόδοση, ενώ βελτιώνει και τη διάθεση.



Ο στιγμιαίος καφές δεν πειράζει το στομάχι

της Ειρήνης Κύρα, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου, M.Sc.

Νέα έρευνα από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο διερεύνησε τη σχέση του καφέ με το στομάχι. Οι ερευνητές συγκέντρωσαν ένα δείγμα 40 ενηλίκων που ήταν υγιείς, συνηθισμένοι στην κατανάλωση καφέ και βίωναν μία ήρεμη περίοδο στη ζωή τους χωρίς επιπρόσθετο άγχος από ιδιαίτερες καταστάσεις όπως μετακόμιση, διαζύγιο, υποθερμιδική διαίτα κ.ά. Τους έδωσαν να δοκιμάσουν 4 διαφορετικά ροφήματα καφέ: έναν ζεστό στιγμιαίο, έναν κρύο στιγμιαίο καφέ (φραπέ), έναν ζεστό γαλλικό και έναν κρύο εσπρέσο –όλα με την ίδια σύσταση σε καφεΐνη- και παρακολούθησαν την ανταπόκριση που είχε το πεπτικό τους σύστημα, με μετρήσεις και ερωτηματολόγια. Ένα από τα βασικά αποτελέσματα λοιπόν, ήταν ότι τα επίπεδα γαστρίνης, της ορμόνης δηλαδή που ορίζει πότε και πόσο υδροχλωρικό οξύ θα εκκριθεί, αυξήθηκαν. Αποτέλεσμα αναμενόμενο, όπως συμβαίνει μετά την κατανάλωση οποιουδήποτε τροφίμου ή ροφήματος. Εκείνη ευθύνεται άλλωστε, για όσες φορές θυμάστε να πεινάτε μόνο και μόνο επειδή σκεφτήκατε ένα τρόφιμο! Αξίζει να παρατηρήσετε βέβαια, ότι η γαστρίνη αυξήθηκε παρόμοια για όλα τα είδη του καφέ, ενώ όπως φάνηκε από τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες, δεν παρουσιάστηκε κανένα σύμπτωμα γαστρεντερικής ενόχλησης – ούτε από τον στιγμιαίο που συχνά έχει κατηγορηθεί για τέτοιες ενοχλήσεις αλλά ούτε και από τη θερμοκρασία του καφέ!

Καφές για σκέψη που τρέχει με... χίλια

των Ελένης Βούτου, Κλινικής Διαιτολόγου - Διατροφολόγου & Μαρίας Βισαροπούλου, Διαιτολόγου - Διατροφολόγου

Δεν είναι τυχαίο που εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αναζητούν μόλις ανοίξουν τα μάτια τους ένα ποτήρι ή μια κούπα καφέ, επειδή τους «ξυπνάει» και τους βοηθάει να μένουν σε εγρήγορση. Το «κλειδί» για αυτή τη δράση του καφέ, κατέχει η καφεΐνη. Μια κούπα στιγμιαίου καφέ περιέχει 65-100 mg καφεΐνης. Η καφεΐνη δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας τόσο σωματική, όσο και πνευματική

τόνωση. Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, η καφεΐνη, εξαιτίας της διεγερτικής της δράσης επιφέρει θετικά αποτελέσματα στη μνήμη και αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης.

Επιπλέον, η καφεΐνη ενισχύει τόσο τον χρόνο αντίδρασης, όσο και τον χρόνο αντίληψης του εγκεφάλου, συντελώντας έτσι στην αύξηση της παραγωγικότητας του ατόμου.

Ωστόσο, και τα αντιοξειδωτικά που περιέχει ο καφές φαίνεται να συμβάλλουν στην καλή πνευματική λειτουργία, καθώς βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία και μειώνουν τον θάνατο των κυττάρων του εγκεφάλου.

Εφοδιάστε τον οργανισμό σας με αντιοξειδωτικά

της Νίκας Κάσδαγλη, Διαιτολόγου - Διατροφολόγου

Δεν παύουμε να ανακαλύπτουμε συνεχώς καινούργιες ιδιότητες του καφέ μέσα από νέες έρευνες, οι οποίες αποδίδονται στην καφεΐνη, αλλά και στην πλούσια περιεκτικότητα του αγαπημένου μας ροφήματος σε αντιοξειδωτικά.

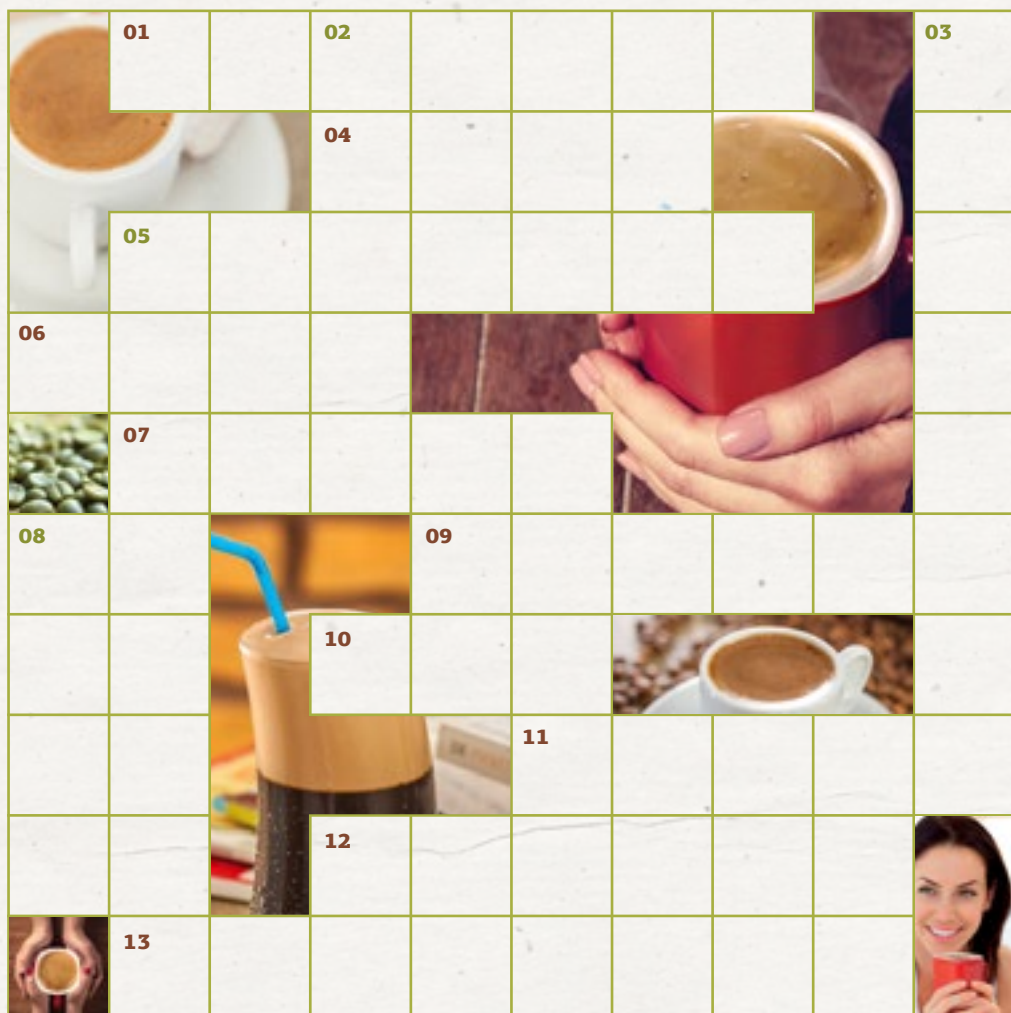
Τα αντιοξειδωτικά έχουν κερδίσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας τα τελευταία χρόνια, λόγω της ιδιότητάς τους να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες του οργανισμού και να προλαμβάνουν πολλά χρόνια νοσήματα.

Μπαχαρικά (όπως το γαρίφαλο) και βότανα, ξηροί καρποί (π.χ. καρύδια) και σπόροι, φρούτα (π.χ. βατόμουρα, φράουλες, σμέουρα, μύρτιλλα) και λαχανικά συμπεριλαμβάνονται στα τρόφιμα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Από τα δε ροφήματα, ο πολύ δημοφιλής καφές φαίνεται να κατέχει μια πολύ σημαντική θέση, μαζί με τον χυμό του σταφυλιού και το κόκκινο κρασί. Αν σκεφθούμε ότι τα μούρα, τα μύρτιλλα και οι φράουλες δεν είναι τόσο εύκολα προσβάσιμα στους καταναλωτές, αλλά και το γεγονός ότι τα ροφήματα είναι γενικά πιο εύκολα στην κατανάλωσή τους από τα άλλα τρόφιμα, δεν είναι δύσκολο να κατανοήσουμε το γιατί, στις δυτικές χώρες, η κατανάλωση του καφέ συντείνει στο 70% της συνολικής πρόσληψης αντιοξειδωτικών. Ο καφές είναι ένα ρόφημα που μας συνοδεύει κάθε μέρα, όλη μέρα!

Όλα αυτά, σε συνδυασμό με την τονωτική και τη διεγερτική του δράση, κάνουν τον καφέ, ένα απαραίτητο ρόφημα, που καλό είναι να μην λείπει από την καθημερινότητά μας.





Οριζόντια

- / **01.** Το σύνολο των επιλεγμένων και αναμεμιγμένων κόκκων του καφέ, από το οποίο προκύπτει ένας καφές με σταθερό άρωμα και γεύση.
- / **04.** Τον βλέπουμε να επιπλέει πάνω στον φραπέ.
- / **05.** Το κύριο συστατικό του καφέ που μας χαρίζει εγρήγορση.
- / **06.** Σε αυτό της κουζίνας, φτιάχνουμε τον ελληνικό καφέ.
- / **07.** Εφεύρεση των Ελλήνων.
- / **09.** Καβουρδίζονται και αλέθονται για να πάρουμε τον καφέ.
- / **10.** Από μελέτες όπως της Ικαρίας, φαίνεται πως ο καφές ίσως συμβάλλει στη μακροβιότητα ή αλλιώς χαρίζει...
- / **11.** Ο καφές είναι το απολαυστικό ρόφημα για μια... φίλων.
- / **12.** Εκ φύσεως προϊόν ο καφές ή αλλιώς...
- / **13.** Προστασία από αυτήν παρέχουν τα αντι-οξειδωτικά.

Κάθετα

- / **02.** Εκεί βρίσκουμε τον καφέ στο σούπερ μάρκετ.
- / **03.** Όπως και ο καφές είναι μια πολύ καλή πηγή αντιοξειδωτικών. Συνηθώς μαζί με τα φρούτα.
- / **05.** Μπορεί να είναι παραδοσιακό σημείο για να απολαύσουν τον καφέ τους.
- / **08.** Μερικοί το βάζουν μέσα στον καφέ.



medNutrition
- PUBLICATIONS -