

Καφέδες- θερμιδικές... βόμβες

2011-05-04 17:42:54

Το σώμα μας μπορεί να μας λέει ότι διψάει, αλλά δεν μπορεί να μας καθορίσει τι πρέπει να πιει. Ενώ όλα τα ροφήματα ενυδατώνουνε, μερικά παρέχουνε και σημαντικά **θρεπτικά συστατικά** που χρειάζεται ο οργανισμός. Μερικά έχουνε **χαλαρωτικές** ιδιότητες. Κάποια δίνουν **ενέργεια**. Ορισμένα απλά ικανοποιούν το αίσθημα για γλυκό – με ή χωρίς θερμίδες. Κάποια βοηθούν στην **καλύτερη απόδοση**. Και ορισμένα μπορούν να βοηθήσουνε σε θέματα υγείας.

Οποιοδήποτε ρόφημα, μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας δίαιτας διατήρησης βάρους. Αλλά, για πολλούς ανθρώπους που απολαμβάνουν ροφήματα καφέ με ζάχαρη, αναψυκτικά και άλλα ροφήματα με θερμίδες, η απόλαυση αυτή απαιτεί συνείδηση όσον αφορά το μέγεθος της μερίδας και συχνότητα κατανάλωσης.

Ευτυχώς, για αυτούς που προσέχουν τη γραμμή τους, υπάρχει **ποικιλία ροφημάτων με χαμηλές θερμίδες** που ικανοποιούν επιτυχώς τη δίψα (νερό, τσάι, καφέδες και αναψυκτικά διαίτης).

Καφές

Οι παραδοσιακοί προτιμούν τον ελληνικό και μάλιστα (οι πιο μερακλήδες) στη χόβολη, οι νεότεροι προτιμούν φραπέ, φρέντο καπουτσίνο, φρεντοτσίνο ή άλλες παραλλαγές.... Όποια όμως και αν είναι η διαδικασία παρασκευής του και η ποικιλία του χαρμανιού του, ο λόγος κατανάλωσης είναι ο ίδιος... η απόλαυση που μας προσφέρει...

Στις μέρες μας, οι καφετέριες έχουνε μετατραπεί σε πεδία με νάρκες, έτοιμες να εκραγούν μέσα στα σώματα των καταναλωτών. Πραγματάκια που συνήθως φυλάσσονταν για ειδικά γλυκά έχουνε γίνει καθημερινές πρωινές εμπειρίες για οποιονδήποτε περνά από κατάστημα με καφέδες, από τις πιο μεγάλες αλυσίδες μέχρι και τα μικρά συνοικιακά καταστήματα.

Ναι, μπορείτε ακόμα να βρείτε ένα φλιτζάνι σκέτο καφέ σε οποιαδήποτε καφετέρια. Αλλά μπορείτε να πάρετε και αυτούς τους χλιδάτους καφέδες με διάφορες γεύσεις και ποικιλίες από όλο τον κόσμο. Από διαιτητικής άποψης, οποιαδήποτε ποικιλία, παραμένει απλά ένας καφές, με αμελητέες θερμίδες και υδατάνθρακες. Ωστόσο, οι χλιδάτοι καφέδες που φέρνουνε τόσα λεφτά στη βιομηχανία των αλυσίδων καφέ, δεν είναι απλοί καφέδες, αλλά εσπρέσσο.

Τι είναι ο εσπρέσσο;

Ο εσπρέσσο είναι ένας **ιταλικός** τρόπος πίεσης του νερού μέσα από αργοψημένους, καλά αλεσμένους κόκκους καφέ. Το αποτέλεσμα είναι ένας πυκνός, δυνατό ρόφημα πολύ διαδεδομένο στην Ιταλία. Σε άλλες χώρες αποτελεί τη βάση για άλλα ροφήματα καφέ όπως:

Καπουτσίνο: Εσπρέσσο με γάλα και πολύ αφρόγαλα, μερικές φορές με κανέλλα ή σκόνη κακάο και τρούφα.

Λάττε: Εσπρέσσο με πάρα πολύ γάλα (ζεστό)

Μόκα: Λάττε με σοκολάτα και (συνήθως) σαντιγί

Μακιάτο: Σφηνάκι εσπρέσσο με μικρή ποσότητα αφρόγαλα

Εσπρέσο φρέντο: παγωμένος εσπρέσσο

Εσπρέσο con panna: εσπρέσο με μια δόση σαντιγί

Αμερικάνο: Σφηνάκι εσπρέσο με πολύ καυτό νερό, ώστε να γεμίσει ένα κανονικό ποτήρι

Πόσες θερμίδες και υδατάνθρακες υπάρχουν σε αυτά τα ροφήματα καφέ;

Ένα σφηνάκι εσπρέσο είναι **2 κ.σ.** υγρό. Φανταστείτε 2 κ.σ. στον πάτο του ποτηριού σας... δεν είναι και πολύ.. Επομένως το υπόλοιπο του ποτηριού γεμίζεται με κάτι άλλο.

Σημασία έχει αυτό το κάτι άλλο τι είναι. Εάν είναι γάλα, αυτό σημαίνει 11,4 γραμμάρια υδατάνθρακες ανά ποτήρι (και **146 θερμίδες**) για πλήρες γάλα και 11.9 γραμμάρια υδατάνθρακες (και 86 θερμίδες) για άπαχο γάλα.

Και κρέμα; Ένα φλιτζάνι κρέμα γάλακτος έχει **6,6** γραμμάρια υδατάνθρακες και (προετοιμαστείτε...) **821 θερμίδες** μαζί με **55** γραμμάρια κορεσμένου λίπους.

Όπως καταλάβατε, το θερμιδικό περιεχόμενο καφέδων που είναι εσπρέσο με γάλα δεν διαφέρουν από κατάσταση σε κατάσταση. Αλλά εάν αρχίσουμε να μετράμε και τη ζάχαρη, τη σαντιγί και τη σοκολάτα, υπάρχουν πολλές ποικιλίες και μεγάλο εύρος θερμίδων.

Καπουτσίνο

340g – 10 γρ. υδατάνθρακες, 80-120 θερμίδες ανάλογα το γάλα

450 γρ. – 15 γρ. υδατάνθρακες, 100-180 θερμίδες

570 g – 17 γρ. υδατάνθρακες, 130-210 θερμίδες

Λάττε

340g – 16 γρ. υδατάνθρακες, 120-200 θερμίδες

450 γρ. – 21 γρ. υδατάνθρακες, 160-260 θερμίδες

570 g – 27 γρ. υδατάνθρακες, 210-340 θερμίδες

Μόκα

340g – 28-37 γρ. υδατάνθρακες, 170-358 θερμίδες

450 γρ. – 33-42 γρ. υδατάνθρακες, 210-433 θερμίδες

570 g – 43-56 γρ. υδατάνθρακες, 260-490 θερμίδες

Άλλες γεύσεις μπορούν να προσθέσουν επιπλέον ποσότητες υδατανθράκων και θερμίδων. Η καραμέλα και τα σιρόπια προσθέτουν αρκετά από και τα δύο. Ένα «πάτημα» από το δοχείο με το σιρόπι έχει περίπου **5** γραμμάρια υδατανθράκων και **20 θερμίδες**. Συνήθως μπαίνουν 3 τέτοια «πατήματα» σε έναν καφέ 340 γραμμάρια, 4 σε έναν 450 γραμμάρια και 5 σε έναν 560 γραμμάρια. Επομένως η προσθήκη σιροπιού προσθέτει 25 γραμμάρια υδατάνθρακες και 100 θερμίδες σε ένα μεγάλο ποτήρι.

Πώς μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας και να μην το παρακάνετε;

Προφανώς, το καλύτερο είναι απλά να πιείτε **σκέτο κανονικό καφέ**, προσθέτοντας μια μικρή ποσότητα γάλα ή γλυκαντικού. Ένα απλός εσπρέσο, μακκιάτο ή αμερικάνο είναι άλλες επιλογές. Εάν θέλετε κάτι πιο φανταχτερό, το καπουτσίνο έχει τους λιγότερους υδατάνθρακες.

Καλό θα ήταν να γνωριστείτε με το προσωπικό της καφετερίας, να μάθετε πως φτιάχνουν τους καφέδες και να έχετε το θάρρος να ζητήσετε τις αλλαγές που θέλετε. Προτιμήστε **άπαχο** ή **ημιάπαχο** γάλα, **αντί** του πλήρες γάλακτος. Μία μερίδα **240 ml** πλήρους γάλακτος περιέχει **160** θερμίδες, Η ίδια ποσότητα άπαχου γάλακτος έχει μόλις **80-90** θερμίδες..

Ιστορικά

Η ιστορία του καφέ ξεκίνησε στην **Αιθιοπία**. Ο καφές είναι ο καρπός ενός θάμνου που ανήκει στην οικογένεια των Ρουβιιδών. Τα δύο σπουδαιότερα είδη είναι **Coffea Arabica** και **Coffea Canephora robusta**. Ανάλογα και με τη χώρα προέλευσης του καφέ, παρουσιάζονται διαφορετικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά ακόμα και από ίδιες ποικιλίες.

Το άρωμα και η γεύση του οφείλονται σε ένα αρωματικό έλαιο (καφεόλη) που σχηματίζεται κατά την διαδικασία του καβουρδίσματος. Μέσω της διαδικασίας αυτής αυξάνεται σε μεγάλο βαθμό και η δράση των αντιοξειδωτικών ουσιών (π.χ. χλωρογενικό / καφεϊκό οξύ).

Τη μεγαλύτερη παραγωγή καφέ σήμερα, κατέχει η **Βραζιλία** και τη μεγαλύτερη κατανάλωση οι **Σκανδιναβικές χώρες**.

Τι είναι η καφεΐνη;

Η **καφεΐνη** είναι μια φυσική ουσία που περιέχεται μέσα σε πολλά φυτά. Βρίσκεται μέσα σε περισσότερα από **60** διαφορετικά είδη φυτών. Περιέχεται μέσα στα φύλλα, τους κόκκους ή μέσα στα φρούτα που παράγουν τα φυτά αυτά. Η καφεΐνη μπορεί επίσης να κατασκευαστεί με χημική σύνθεση και χρησιμοποιείται σαν προσθετικό σε τρόφιμα, ροφήματα, ποτά και αναψυκτικά. Υπάρχουν διαθέσιμα στο εμπόριο τρόφιμα, ποτά και ροφήματα τα οποία ενώ κανονικά περιέχουν καφεΐνη, αυτή αφαιρείται με μια ειδική χημική επεξεργασία (decaffeination).

Η **καφεΐνη** έχει σημαντικές ιδιότητες που επηρεάζουν διάφορα **συστήματα** του οργανισμού. Επηρεάζει τον **εγκέφαλο** και είναι στην ουσία ένα **διεγερτικό** του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η καφεΐνη επιδρά και πάνω στο **ουροποιητικό σύστημα**. Έχει μια **διουρητική** ιδιότητα. Θεωρείται ότι σε ψηλές δόσεις λόγω της αυξημένης διούρησης μπορεί να προκαλέσει **αφυδάτωση**.

Η καφεΐνη μετά από την εισδοχή της στο πεπτικό σύστημα απορροφάται και διανέμεται στον οργανισμό πολύ γρήγορα. Αφού εισέλθει και δράσει σε διάφορα όργανα, δεν παραμένει ούτε αποθηκεύεται στον οργανισμό αλλά αποβάλλεται μετά από μερικές ώρες.

Η ευαισθησία του κάθε ατόμου στην καφεΐνη είναι διαφορετική. Αυτό σημαίνει ότι για τον καθένα είναι διαφορετική η ποσότητα που χρειάζεται για να παρουσιάσει αρχικά θετικά αποτελέσματα και στη συνέχεια να δημιουργήσει ανεπιθύμητες παρενέργειες. Οι ειδικοί θεωρούν ότι **250 mg καφεΐνης ημερησίως** είναι μια μέτρια ποσότητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Περισσότερα από **315 mg καφεΐνης** ημερησίως θεωρούνται **υπερβολική** ποσότητα.

Η μέτρια χρήση της καφεΐνης δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στη υγεία. Σε **υπερβολικές** δόσεις όμως μπορεί να προκαλέσει **ταχυκαρδία**, παροδική **αύξηση** της **αρτηριακής** πίεσης, υπερβολική **διούρηση**, **ναυτία** και **εμετούς**, **εντερικές διαταραχές**, **νευρικότητα** και **ανησυχία**, **άγχος** και **αγωνία**, **κατάθλιψη**, **τρεμούλιασμα** και **αϋπνία**. Για τους λόγους αυτούς η απόσυρση της καφεΐνης θα πρέπει να γίνεται σταδιακά για να αποφεύγεται το σύνδρομο στέρησης.

Σύμφωνα με μελέτες, ο καφές:

Διεγείρει τα **νευρικά** μας κύτταρα και μας κρατάει σε **εγρήγορση** και επομένως **βελτιώνει** την πνευματική μας απόδοση.

Βελτιώνει την **αναπνοή** και μειώνει τις κρίσεις άσθματος χάρη στη βρογχοδιαστολή που προκαλεί η καφεΐνη.

Μειώνει την απελευθέρωση της ισταμίνης με αποτέλεσμα να ανακουφίζει από κάποιες αλλεργίες.

Ανακουφίζει από την **δυσκοιλιότητα**, αυξάνοντας την κινητικότητα του εντέρου.

Προφυλάσσει τις γυναίκες από την πιθανότητα εμφάνισης **καρκίνου του μαστού** και τους άντρες από την πιθανότητα εμφάνισης της ασθένειας **Parkinson**.

Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης **κίρρωσης του ήπατος**, **πέτρας στην χολή** και στα **νεφρά**, **διαβήτη τύπου 2** και **καρκίνου του παχέως εντέρου**.

Αυξάνει την θερμογενετική επίδραση της τροφής αυξάνοντας έτσι τον μεταβολικό ρυθμό.

Αυξάνει την **σωματική ενέργεια** και βελτιώνει τη **φυσική αντοχή**, μέσω της ενεργοποίησης της λιπόλυσης στο λιπώδη ιστό και της αυξημένης παροχής λιπών στους μύς.

Τέλος, ο καφές ανεβάζει τη **διάθεση** και δρα ως **αντικαταθλιπτικό** φάρμακο.

Η καφεΐνη φθάνει στην κυκλοφορία του αίματος μέσα σε 30- 45 λεπτά από τη κατανάλωση της. Διανέμεται στη συνέχεια σε όλο το νερό του σώματος και αργότερα μεταβολίζεται και εκκρίνεται μέσω των ούρων.

Είδος Καφέ Ποσότητα καφεΐνης (mg) σε 100 γρ. καφέ

Εσπρέσσο 210

Γαλλικός 58

Αλεσμένος καβουρτισμένος καφές 58

Καπουτσίνο 37

Στιγμιαίος καφές 26

Ντεκαφεϊνέ 1

Ένα φλιτζάνι των πιο κάτω ροφημάτων περιέχει:

Καφές φίλτρου: 80 έως 115 mg

Στιγμιαίος καφές: 65 mg

Μαύρο τσάι: 40 έως 60 mg

Κακάο: 4 mg

Κουτάκι αναψυκτικού (τύπου cola): 35 έως 60 mg

Ο **καφές φίλτρου**, σύμφωνα με έρευνες, είναι πολύ **πιο ευεργετικός** από τον **στιγμιαίο καφέ**.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο καφές από μόνος του δεν έχει θερμίδες ενώ η προσθήκη ζάχαρης, κρέμας, καραμέλας και διαφόρων σιροπιών προσθέτει αρκετές θερμίδες. **Προσοχή**, επίσης, χρειάζονται και τα... παρελκόμενα (κουλουράκια, κρουασανάκια κτλ)...

Γράφουν οι: **Θωμάς Κραμποκούκης, Ευαγγελία Τσουμάκη, Άνναμπελ Καραθανάση, Σταυρούλα Κρίκη**, Διατροφολόγοι – Διαιτολόγοι των Διαιτολογικών Γραφείων “Εν Μέσω Διατροφής”.

Πηγή: www.mednutrition.gr