

Καφές: Δώρο ή απειλή για την υγεία;

2011-06-03 18:37:27

Πολύ συχνά, μια κούπα καφέ γίνεται αφορμή για συναντήσεις φίλων, ωστόσο αποτελεί και μοναχική απόλαυση, που επιλέγουν να τον καταναλώνουν κυρίως το πρωί, ώστε να ενεργοποιηθούν και να ανταπεξέλθουν στο απαιτητικό ημερήσιο πρόγραμμά τους. Εκατομμύρια άνθρωποι το πρωί αναζητούν ένα φλιτζάνι καφέ για να ξεκινήσουν την μέρα τους. Και στις δύο περιπτώσεις, το άτομο που καταναλώνει τον καφέ δέχεται τα **οφέλη** του, τα οποία **δεν** είναι λίγα.

Στον καφέ περιέχονται περισσότερα από **2.000** διαφορετικά συστατικά με πιο σημαντικά και ωφέλιμα τα **αντιοξειδωτικά**. Τα **κυριότερα αντιοξειδωτικά** που βρίσκονται στον καφέ είναι τα **χλωρογενή οξέα** (πολυφαινόλες). Ένα **φλιτζάνι** (150 ml) συνήθως περιέχει **120 mg** χλωρογενών οξέων. Τα αντιοξειδωτικά αυτά απαντώνται σε **όλα** τα είδη καφέ, όποια κι αν είναι η προέλευσή του, η μέθοδος καβουρντίσματος και αλέσμάτός του, καθώς και στους στιγμιαίους και ντεκαφεϊνέ.

Οι ποσότητές τους μπορεί να διαφέρουν, ανάλογα με την προέλευση του καφέ και τα χαρμάνια, την παρασκευή και τη μέθοδο της ζύμωσης. Σύμφωνα με ελβετική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «**Journal of Agriculture and Food Chemistry**», ο **καφές** διαθέτει **υψηλότερη** συνολική **αντιοξειδωτική** δράση ακόμη και από άλλα ροφήματα που γνωρίζουμε ότι είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Παλαιότερα, ο καφές θεωρείτο παράγοντας κινδύνου αύξηση κυρίως των συμπτωμάτων των καρδιακών παθήσεων, όπως η υπέρταση και η αρρυθμία. Πρόσφατες έρευνες όμως, **διαχωρίζουν** την παρουσία καρδιαγγειακών παθήσεων με την κατανάλωση καφέ.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν επίσης ότι με την κατανάλωση καφέ υπάρχει και μείωση του διαβήτη τύπου 2. Μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι **δύο ή περισσότερα** φλιτζάνια καφέ την ημέρα μπορούν να **μειώσουν** τον κίνδυνο **καρκίνου του παχέος εντέρου** κατά **25%**. Η κατανάλωση καφέ συνδέεται επίσης στενά με **μειωμένο** κίνδυνο του **στόματος, οισοφάγου, του φάρυγγα και του καρκίνου**. Τέλος, λόγω της υψηλής διέγερσης που προκαλεί, μπορεί να αποτρέψει την **δυσκοιλιότητα**.

Τα **συστατικά** του καφέ είναι ιδιαίτερα **ωφέλιμα** για την υγεία και λειτουργούν προστατευτικά ώστε να μην εμφανιστούν κάποιες ασθένειες. Βέβαια, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι ευεργετικές αυτές ιδιότητες σταματούν μετά την τέταρτη κούπα καφέ, χωρίς αυτό να σημαίνει πως το άτομο που πίνει πάνω από τέσσερις καφέδες θα έχει κάποιο πρόβλημα στην υγεία του.

Πολύ πιθανόν ο καφές είχε τόσα χρόνια παρεξηγημένη φήμη, γιατί πολλοί συνοδεύουν τον καφέ τους με τσιγάρο, συνήθεια η οποία αυτόματα ακυρώνει τις καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες του ροφήματος. Όπως επίσης, πολλοί λάτρεις του καφέ πίνουν πολλά φλιτζάνια σε καφετέριες ή καθιστοί στον καναπέ του σπιτιού τους χωρίς να φροντίσουν για την σωματική τους δραστηριότητα, συνήθεια που δεν προάγει την αντικαρκινική προστασία του.

Γράφει η: **Όλγα Κακουλίδη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr