

Кофейные тайны



Содержание

- Откуда и как появился кофе
- Химический состав напитка
- Что нам продают в баночках
- Вред растворимого кофе
- Натуральный кофе: польза и вред
- Заключительные выводы

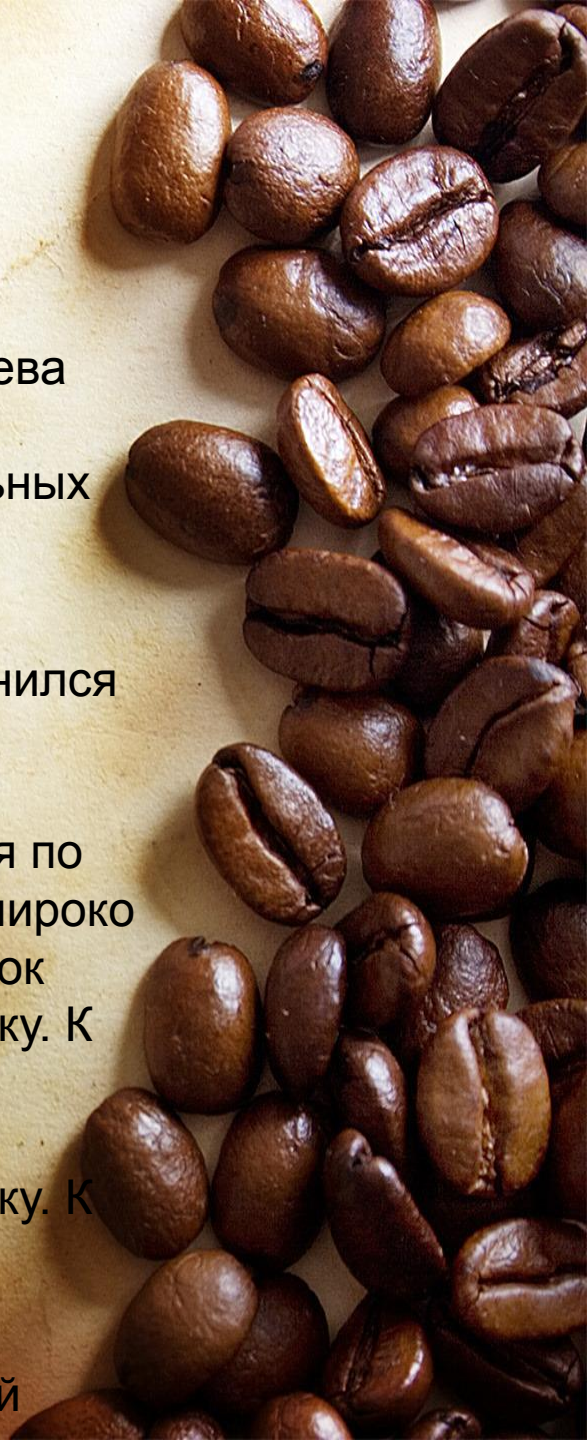


История кофе

Согласно широко распространённой легенде, первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал эфиопский пастух [Калдим](#). Согласно широко распространённой легенде, первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал эфиопский пастух Калдим приблизительно в [850 году](#).

Из [Эфиопии](#) Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему [Ближнему](#) Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и [Среднему Востоку](#) Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку. К XIX веку кофе широко распространился в [Италии](#) Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку. К XIX веку кофе широко распространился в Италии, [Индонезии](#) Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку. К XIX веку кофе широко распространился в Италии, Индонезии и [Америке](#).

Первоначально кофе готовился как отвар из высушенной



Состав кофе.

Кофейное зерно в среднем содержит: жиров — 13,9%, усвояемых углеводов — 4,1%, кофеина — 1,5%, дубильных веществ — 5,5%, эфиров кофейной и хинной кислот — 6,5%, лимонной кислоты — 1%, тригонеллина — 1%, минеральных веществ и микроэлементов — 5%, пуриновых оснований — 1,2%, щавелевой кислоты — 0,4%; всего около 2 тысяч веществ. Приблизительно 75% массы сырого кофейного зерна приходится на неусвояемые полисахариды. Также кофейное зерно богато витамином Р, железом, фосфором, кальцием и калием. Несмотря на то, что кофе содержит белок, его пищевая ценность в среднем составляет лишь 9 килокалорий на 100 граммов продукта.



Натуральный кофе богат множеством полезных для человека витаминов и минералов.

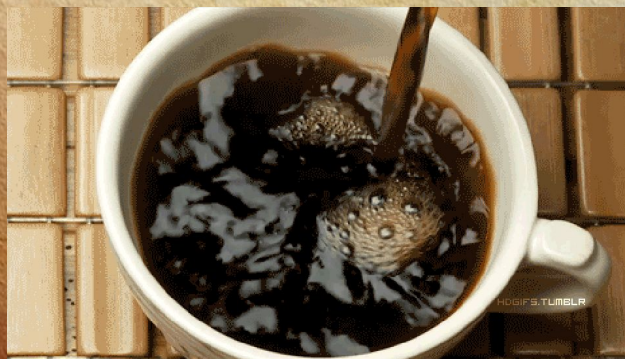
В3 – витамин, получаемый из тригонеллина во время нагревания. Положительно влияет на нервную систему, нормализует метаболизм.

А – витамин, влияющий на рост и развитие всех органов.

Д – улучшает всасывание полезных веществ в кишечнике;

Е – стимулирует иммунитет, положительно влияет на репродуктивную систему.

Калий, магний и кальций полезны для сердца, улучшают работу мозга и сосудов, укрепляют костную и мышечную системы.



А что же нам продают в баночках с надписью
«Натуральный растворимый кофе?»



В растворимом кофе только 15-20% составляющих получены из натурального кофе. Эспрессо готовят всего 30 секунд, а кофейные зерна для растворимого кофе иногда вываривают 5-10 часов. При этом все полезные, ароматические и вкусовые вещества остаются в гуще, которая не используется. В основном, переходит только кофеин и некоторое количество кислот. Остальные 80% состава – ароматизаторы, стабилизаторы, красители, консерванты, усилители вкуса. Производители дешевого растворимого кофе могут добавлять размолотый цикорий, зерно, и многое другое, о чем не пишут на упаковке.



Ни один производитель не будет делать растворимый кофе из "100% высокогорной арабики", как иногда пишут на упаковке. Как максимум туда отправятся разломанные и поврежденные зерна. И то, чаще всего это робуста, в которой больше кофеина.



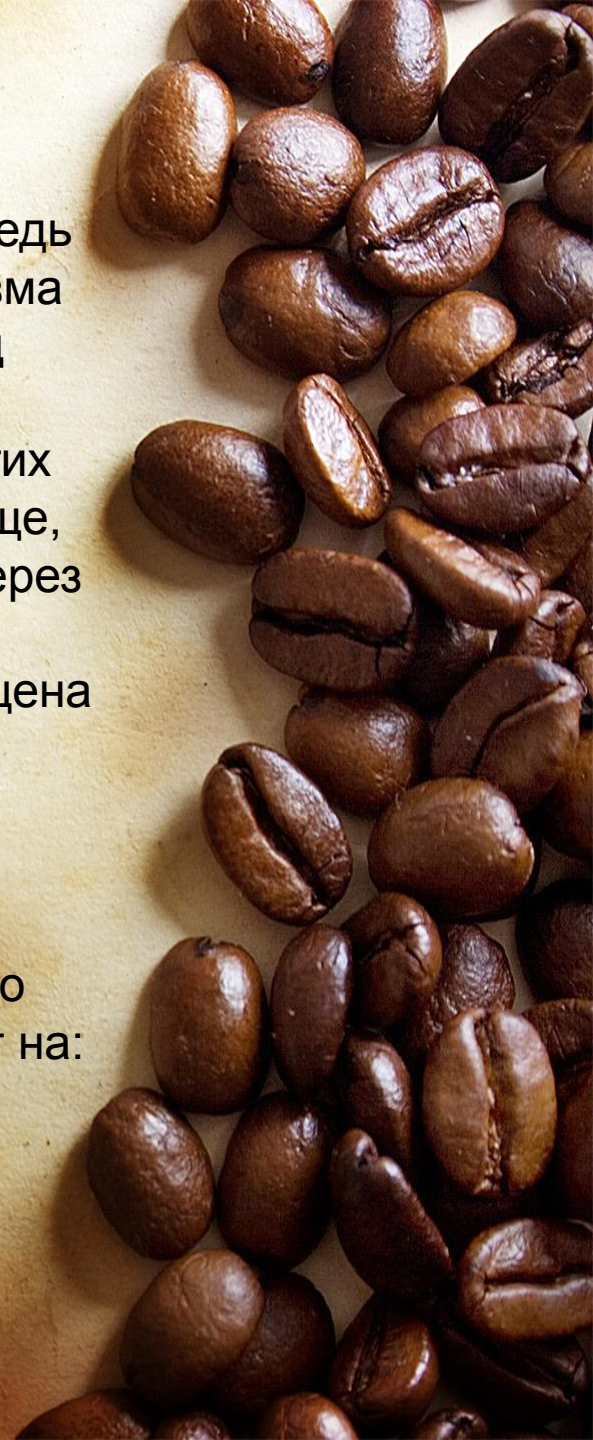
Положительные моменты

Да, увы, именно моменты, а не полезные свойства, ведь этот продукт не несет никакой пользы для организма человека. К единственному его преимуществу над конкурентом из свежемолотых бобов относится скорость приготовления. Данный фактор для многих становится определяющим. Что может быть проще, чем бросить в чашку кофе и добавить кипятка? Через одну-две минуты его можно употреблять. Также подосновой большой популярности становится и цена – она ниже, чем у натуральных или молотых кофейных зерен.

Вред растворимого кофе

Эту тему нужно начинать с изучения технологического производственного процесса. По нему кофе делят на:

- Порошковый.
- Гранулированный.
- Сублимированный.



Разновидности растворимого кофе

Порошковый



Гранулированный



Сублимированный



Порошковый

Такой вариант отличается самой низкой стоимостью. Обжаренные молотые бобы подвергают горячей обработке водой (ее подают под давлением), далее выполняется фильтрация и распыление. При этом капли экстракта «волшебным» образом превращаются в порошок.

Гранулированный

Изготовление практически не отличается от предыдущего варианта, но в конце процесса добавляется еще один этап. На порошок воздействуют горячим паром, и он собирается в комки. Так получают гранулы.



Сублимированный

Этот вариант является наиболее дорогим и качественным, если сравнить его с двумя предыдущими разновидностями. Все дело в том, что процесс обработки сырья для получения такого продукта совершенно другой. Благодаря этому, сублимированный кофе по вкусовым показателям максимально напоминает натуральный.

Сначала получают кофейный экстракт, который подвергается заморозке, а затем обезвоживается в вакууме при низкой температуре. Полученную затвердевшую массу разбивают на маленькие кристаллы. Смесь при такой обработке сохраняет многие полезные вещества, запах и вкусовые свойства, которые имеют натуральный и молотый кофе. На вопрос: «Какой вид менее безвредный» ответ один – сублимированный. И кстати, в процессе обработки бобы теряют почти половину кофеина.



Растворимый? Да! Но кофе ли это?



Когда обрабатывают бобы, теряются полезные вещества и эфирные масла. Чтобы частично пополнить потерянные свойства в ходе изготовления, производители дополняют растворимый продукт ароматизаторами, консервантами и другими химическими веществами, а какой вред для организма от таких добавок никому объяснить не нужно. Не редко бывает так, что после пары-тройки чашек растворимого кофе у человека появляется сыпь, как аллергическая реакция на компоненты продукта. Высыпания могут быть на шее, лице и даже на кистях рук, у кого как...



ФАКТЫ!!!

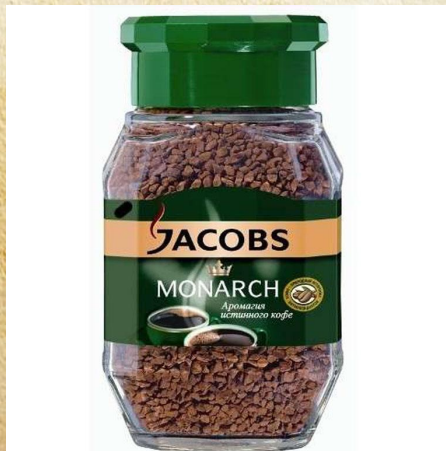


Только 15% этого растворимого напитка составляют зерна кофе.

Основа готовой смеси растворимого кофе – химические производные, консерванты и ореховый порошок.



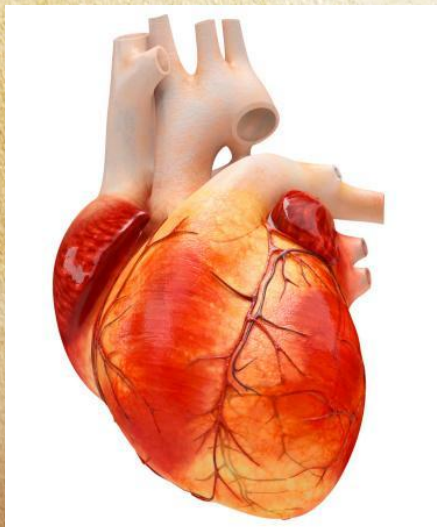
Влияние кофе на нервную систему



Кофе считают хорошим стимулятором для организма. Он пробуждает тонус и повышает активность мозга. Только частое его употребление приводит к бессоннице, раздражительности, а у мужчин даже к понижению потенции.

Влияние кофе на сердечно-сосудистую систему

Человеческий организм является единой взаимосвязанной системой. Поэтому после чашки растворимого напитка активнее функционирует не только нервная система, но и сердце. Людям, которые болеют гипертонией и сердечными заболеваниями, его не рекомендуют.

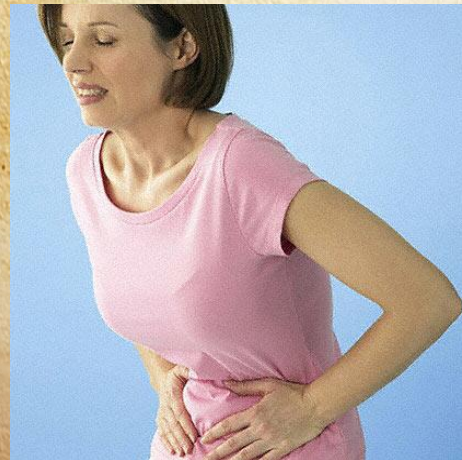


Чрезмерное употребление растворимого кофе может спровоцировать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы даже у вполне здоровых людей.



Влияние кофе на ЖКТ

Растворимые виды напитков вредны для всех, кто страдает проблемами ЖКТ. В составе растворимого кофе имеются компоненты, которые поднимают кислотность. Это может стать причиной образования язвы желудка (и обострения желудочных недугов), болезней печени и поджелудочной железы. Натуральный и молотый кофе этих веществ содержит меньше.



Лучше не пить растворимый и натуральный кофе натощак.



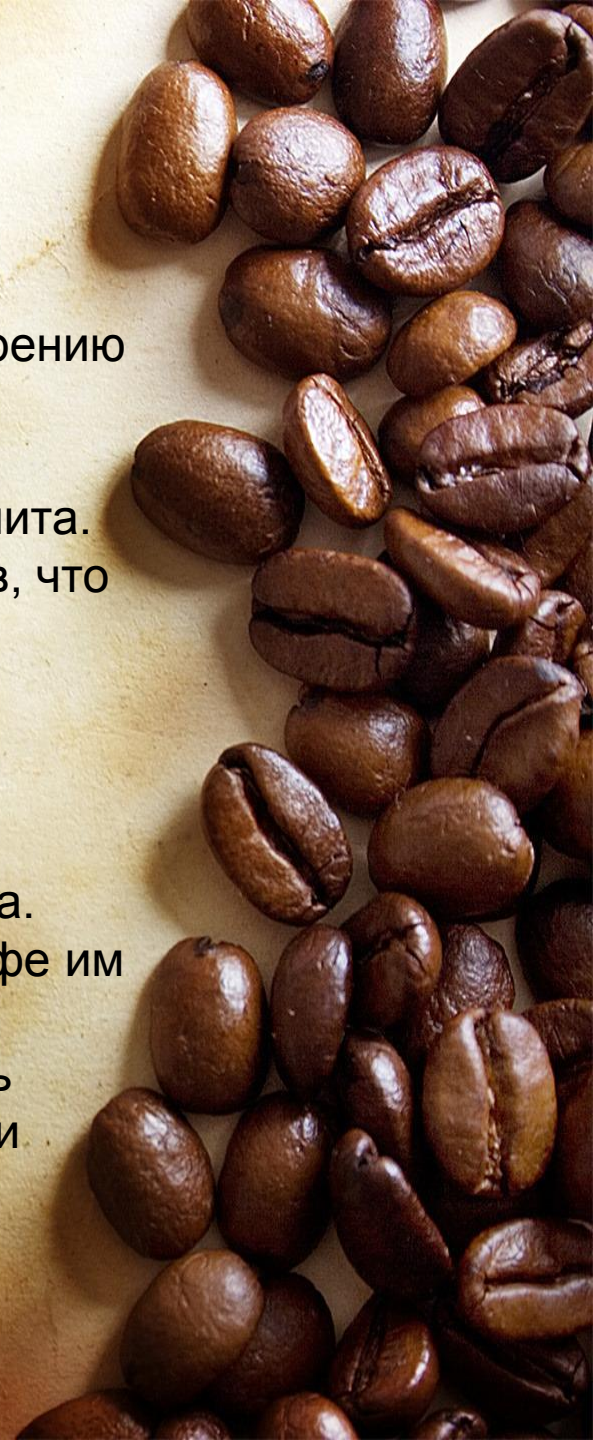
Влияние на внешность

Специалисты едины во мнении, что растворимые кофейные напитки приводят к преждевременному старению организма. Это связывают с обезвоживающим воздействием.

Растворимый кофе способствует образованию целлюлита. Кроме того, кофе пагубно воздействует на эмаль зубов, что проявляется в образовании налета и потемнении.

Вред для беременных женщин

Вреден ли такой кофе будущим мамам, ответ один – да. Пить любой (молотый, растворимый, натуральный) кофе им категорически запрещают. Если беременная женщина употребляет за день три чашечки кофе, то вероятность прерывания беременности возрастает более, чем в три раза! Особенно это опасно во второй половине беременности.



Понижение микроэлементов

Частое употребление растворимого кофе приводит к потере важных для организма микроэлементов. В группе повышенного риска относятся женщины. Чтобы предупредить различные заболевания, специалисты рекомендуют кофеманам периодически принимать витаминные комплексы.

Зависимость

Возникает она и у мужчин, и у женщин. Кофеин для людей становится наркотиком, и многие постепенно увеличивают дозы напитка. ВАЖНО! Если принято решение избавиться от такой зависимости, то действовать нужно «без резких движений». Медики рекомендуют уменьшать крепость и количество кофе постепенно.



Поговорим о натуральном кофе.

Польза и вред.

1. **ФАКТ** Употребление натурального кофе уменьшает риск заболевания астмой
2. **ФАКТ** Натуральный кофе снижает риск заболевания диабетом
3. **ФАКТ** Кофе предотвращает болезнь Паркинсона
4. **ФАКТ** Кофейный напиток излечивает цирроз печени
5. **ФАКТ** Кофе противостоит появлению желчных камней



По мнению медицины, употребление НАТУРАЛЬНОГО кофе имеет в основном положительные стороны.

- Риск образования камней в желчных протоках , а так же в почках сводится к минимуму
- Натуральный молотый кофе практически исключает возможность образования рака толстого кишечника
- Ускоряет метаболизм и способствует улучшению работы ЖКТ
- Стимулирует работу мозга, бодрит нервную систему, обостряет чувства
- Обладает сбалансированной энергетической ценностью
- Способствует укреплению иммунитета



По мнению диетологов и мед специалистов, вред, который может нанести НАТУРАЛЬНЫЙ кофе – минимален.

И заключается он в чрезмерном употреблении данного напитка, особенно это касается людей, страдающих гипертоническим заболеванием...Ну и соответственно кофе возбуждает нервную систему..

Остальных каких либо минусов и отрицательных сторон от употребления натурального кофе не найдено.

Однако!! С точки зрения Аюрведы, кофе стимулирует организм за счёт ресурсов самого организма. То есть, выпив кофе сегодня, вы «отщипнёте» тот запас жизненных сил, который рассчитан вашим мудрым организмом на завтра, соответственно, завтра у вас будет ещё больше поводов воспользоваться «кофейной подзарядкой». Если понаблюдать за «кофеиновыми наркоманами», то это становится очевидным. А те, кто употреблял много кофе и потом решил его употреблять значительно меньше или же вообще прекратил, могут это подтвердить лично.



Пить или не пить?

Подведём итоги данного вопроса...

- **Растворимый кофе в любом его виде несомненно несёт лишь вред организму**
- **Натуральный кофе имеет множество положительных эффектов от его употребления...однако он заставляет наш организм использовать запасы и ресурсы клеточной энергии, к тому же, любой кофе обезвоживает клетки, лишая их некоторых химических веществ.**



Я считаю, что в любом вопросе должна присутствовать мера. Допустим, мы ограничим себя в сублимированном растворимом кофе...

Но при желании, можно выпивать чашечку натурального кофе в день для удовольствия и пробуждения!!!

Если же захочется ещё несколько чашечек кофе, то его могут заменить полезный имбирный или зелёный чай, какао или цикорий

В конце концов, стакан апельсинового сока придаст вам бодрости и сил в разы больше, чем кружка кофе.



Живите в своё удовольствие
Умеренно и с пользой...
и пусть приятного будет
понемногу

