

O Melhor do Café

Cerca de 20% da população mundial consome café regularmente.

Afinal o consumo de café deverá ser promovido, motivado, aconselhado, recomendado ou vez disso, deverá ser despromovido, desmotivado, desaconselhado, não recomendado? Esta é a grande pergunta que todos nós fazemos todos os dias.



Atualmente a ciência tem vindo a demonstrar que, através de uma alimentação equilibrada, o café pode trazer benefícios para a saúde, retardando o aparecimento de algumas doenças e prolongando a qualidade de vida do indivíduo.

Dos vários constituintes do café, destacam-se os sais minerais (2-4%), aminoácidos, proteínas, niacina, lípidos para além dos açúcares, polissacarídeos, polifenóis e antioxidantes também conhecidos por ácidos clorogénicos. É Durante a torra que as proteínas, aminoácidos, lípidos e açúcares formam compostos voláteis responsáveis pelo aroma do café.

As propriedades antioxidantes do café, foram recentemente relacionadas com a prevenção de várias patologias como as doenças cardiovasculares ou as doenças oncológicas. Os antioxidantes minimizam os malefícios causados pelos radicais livres que estão envolvidos no desenvolvimento do cancro, doenças cardíacas, doenças degenerativas do cérebro e envelhecimento.

Para além do poder antioxidante, o consumo moderado de café poderá ser responsável pela diminuição do colesterol LDL no sangue, que é responsável pela inflamação nas artérias, desencadeando assim, a doença coronária. E esta poderá ser outra das explicações possíveis para o efeito benéfico do café sobre as doenças cardiovasculares. Esta teoria é sustentada por estudos que demonstraram que, a cafeína bloqueia os efeitos nocivos do colesterol elevado, realçando a sua importância no tratamento de problemas neurológicos.

Um outro estudo realizado com 58.000 homens e mulheres saudáveis durante 12 anos, no qual se avaliou a relação entre o consumo de café e a evolução do peso corporal, revelou que, aqueles que ingeriam regularmente café tinham uma maior tendência para a perda de peso a longo prazo.

Há ainda estudos que provam que o café reduz o risco da diabetes tipo II, independentemente do método de preparação, o que inclui o café instantâneo. Este efeito benéfico do café, foi verificado em homens, mulheres, obesos, sedentários, novos, velhos e com ou ingestão de álcool ou não.

Em suma, e respondendo à questão colocada no início...

O café pode ser muito benéfico para a saúde desde que seja consumido com conta, peso e medida e fazendo parte de uma alimentação saudável. Mas tendo sempre em atenção a quantidade de açúcar usada para adoçar o café. O açúcar deverá ser consumido com moderação, e é sempre possível substituir por adoçante. Porém, o café pode ser consumido sem açúcar ou adoçante, é tudo uma questão de hábito.

A título de curiosidade: Composição Nutricional do café

Informação Nutricional	Chávena /50ml
Valor calórico	12,05 cal
Proteínas	0,77g
Gorduras	0,81g
Gorduras Saturadas	0,37g
Colesterol	0,00g
Hidratos de Carbono	0,42g
Fibra Alimentar	2,72g
Cálcio	5,20 mmol
Ferro	0,18 mmol
Sódio	0,71 mmol
Zinco, ferro e cobre	Baixas quantidades