

Világos pörkölésű kávéval tovább fokozhatjuk a fekete jótékony hatásait

A kávéfogyasztás egészségmegőrző hatásait számos kutatás igazolta, köztük a [Semmelweis Egyetem](#) is. Nem mindegy azonban, hogyan fogyasztjuk az italt: feketén, tejjel, cukorral esetleg szűrve. Szabó Adrienn, az intézmény dietetikusa azt tanácsolja, aki rendszeresen kávézik és még tovább szeretné fokozni annak jótékony hatásait, az inkább világosabb pörkölésű kávékat igyon, mert így érvényesülnek leginkább a benne található egészséges növényi vegyületek.

„A kávé tipikusan a káros szenvedélyek közé szokták sorolni az emberek, pedig sok kutatás megerősítette egészségvédő hatásait. A mérsékelt kávéfogyasztás (maximum napi 400 mg koffein, vagy 3-4 csésze) csökkentheti többek között a cukorbetegség, a szív-érrendszeri betegségek, egyes daganatok és a Parkinson-kór előfordulási rizikóját is”
- kezdi Szabó Adrienn, a Semmelweis Egyetem Szakrendelő Intézetének dietetikusa.

Az egészségvédő hatás elsősorban a kávéban található antioxidáns vegyületeknek, tehát a növényi hatóanyagoknak köszönhető. A kávébab szénhidrátokat tartalmaz legnagyobb arányban, emellett zsírok, fehérjék és ásványi anyagok, valamint vitaminok is találhatóak benne. A betegségek megelőzésében szerepe van a koffeinnek is, de a pozitív egészségügyi hatások a koffeinmentes kávénál is érvényesülnek – teszi hozzá a szakember.

Sokan tartanak attól, hogy a kávé éhgyomorra fogyasztva refluxot és gyomornyálkahártya panaszokat, vagy esetleg stresszhormon-emelkedést (kortizol) okoz. Pedig a kávénak fontos összetevői az úgynevezett antioxidánsok, például a klorogénsav vagy a ferulsav, amelyek gyulladáscsökkentő hatásúak, ezért például gyulladásos bélbetegség esetén sem tilos fogyasztani, ha a betegség nyugalmi állapotban van. Mivel az elhízás, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, és az extrém stressz nagy mértékben fokozza a gyomorsérülést és a refluxot is, így, ha valakinél fennállnak ezek a panaszok, arra a koffein rá tud erősíteni, ám egy egészséges embernek nem árt a kávé éhgyomorra sem – szögezi le a szakember.

Egy másik tévhit, hogy a kávé magas vérnyomást okoz. Aki hipertóniával küzd, annak nem a kávé elhagyása lenne az első dolog, amit dietetikusként javasolnék, hanem sokkal inkább a sófogyasztás csökkentését, a mozgást, a zöldség, a gyümölcs és a hüvelyesek, valamint az olajos magvak fogyasztását – ismerteti a dietetikus. De hozzáteszi, hogy itt a mérsékelt kávéfogyasztásról van szó (1-2 csésze naponta), és ez egy általános jótanács, amitől mindig vannak eltérő, egyedi esetek, és a koffein metabolizmusa is nagy egyéni eltéréseket mutat.

Ha valaki nagyobb mennyiségben, vagyis 4 csészénél több kávéat iszik naponta és magas LDL koleszterinszintet állapítottak meg nála, akkor az étrendi tényezők között a kávé is mérlegelendő terület lehet. A feketében ugyanis szűretlen verzióban – pl. török kávé, french press, kotyogós, presszó – megtalálhatóak olyan növényi vegyületek (cafestol, kahweol), melyek emelhetik az LDL-koleszterinszintet, azáltal, hogy csökkentik a zsír anyagcserében fontos szerepet játszó epesav termelődését. Ám mértékletes kávéfogyasztásnál ettől valószínűleg nem kell tartani – teszi hozzá Szabó Adrienn.

A dietetikus kiemeli: a filteren átszűrt kávék (pl. V60, Batch brew, Aeropress stb.) esetén

ezeknek, az egyébként bizonyos tényezők szempontjából kifejezetten előnyös vegyületnek a mennyisége sokkal kevesebb, tehát a sok kávé fogyasztók inkább ezt a fajtát válasszák - tanácsolja a szakember.

Hozzáteszi, hogy a kávé pörkölésének erőssége is fontos tényező.

„Amikor a kávé pörkölik, a hő hatására reakcióba lép egymással a kávéban található fehérje és szénhidrát, ez a szín- és ízváltozással járó folyamat az úgynevezett Maillard-reakció. Ettől lesz a világoszöld kávészem fokozatosan egyre barnább, és ugyanez történik a pirítás készítése során is. E reakció terméke a melanoidin is, mely egy jótékony hatású antioxidáns. Azonban minél sötétebbre pörkölik a kávébabot (nagyobb hőmérsékleten és hosszabb ideig) annál inkább már egészségkárosító, karcinogén vegyületek keletkeznek, és a kávé egészségvédő hatása is csökken. Tehát dietetikai szempontból részesítsük előnyben a világos pörkölésű kávé” – tanácsolja.

Kevesen tudják, hogy az instant kávé nem más, mint a főzött fekete kávé, legtöbbször liofilizálva, vagyis fagyasztva szárítva. A folyamat során fokozatosan hűtik le a folyadék hőmérsékletét, és elvonják belőle a nedvességet, tehát amikor az instant kávé vízben feloldjuk, az ugyanúgy koffeint tartalmaz, jóllehet az íze kicsit gyengébb, és valamelyest az antioxidáns tartalma is alacsonyabb, mint a frissen főtt feketének.

A kávé vízhajtó hatásával legtöbb fogyasztó tisztában van: ez elsősorban akkor érvényesül, amikor valaki sok kávé iszik. Arra is érdemes figyelni, hogy mivel a koffein vízben oldódó vegyület, ha több vízzel hosszúkávénak főzzük, akkor abban több lesz a koffein, így a vízhajtó hatás is jobban érvényesül. Érdemes tehát a kávé után vizet is inni. A kávézóknak a fekete mellé felszolgált kis pohár szóda viszont nem a folyadékpótlást szolgálja. Ha ezt a kávé előtt isszuk meg, mintegy öblítés gyanánt, tisztábban érezhetjük a kávék aromáját – árulja el a szakember.

A kávé egészségvédő hatása természetesen tisztán, cukor és tej nélkül fogyasztva érvényesül leginkább. Ilyenkor még fogszuvasodás gátló hatása is van egy olyan hatóanyaga révén, ami megakadályozza a baktériumok (*Streptococcus mutans*) foghoz tapadását.

Szabó Adrienn emellett még egy fontos szempontra felhívja a figyelmet: kalóriabevitel szempontjából is jobb tisztán fogyasztani a kávé. Ha ugyanis sok tejjel, növényi itallal és cukorral isszuk, akkor vegyük figyelembe, hogy akár egy felnőtt uzsonnájával egyenértékű kalóriát is bevihetünk egyetlen bögre tejeskávéval.

Források:

Han, M., Oh, Y., & Myung, S. K. (2022). Coffee Intake and Risk of Hypertension: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Journal of Korean medical science*, 37(45), e332.

<https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e332>

Ren, Y., Wang, C., Xu, J., & Wang, S. (2019). Cafestol and Kahweol: A Review on Their Bioactivities and Pharmacological Properties. *International journal of molecular sciences*, 20(17), 4238.

<https://doi.org/10.3390/ijms20174238>

Mendoza, M. F., Sulague, R. M., Posas-Mendoza, T., & Lavie, C. J. (2023). Impact of Coffee Consumption on Cardiovascular Health. *Ochsner journal*, 23(2), 152–158.

<https://doi.org/10.31486/toj.22.0073>

Godavarthy, D., Naik, R., Gali, P. K., Ahmed Mujib, B. R., & Baddam, V. R. R. (2020). Can coffee combat caries? An in vitro study. *Journal of oral and maxillofacial pathology : JOMFP*, 24(1), 64–67.
https://doi.org/10.4103/jomfp.JOMFP_172_19

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=27708>