

Καφεΐνη: Κακάο-Καφές- Σοκολάτα

Α. Α. Πέτρου

Τμήμα Χημείας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

-Μέρος Α-

Ο καφές αποτελεί παγκοσμίως ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα. Παράγεται από τροπικό θάμνο (που ανήκει στο γένος Coffea). Το καβούρντισμα των κόκκων του καφέ είναι μια πολύπλοκη διεργασία, που προσδίδει τη γευστική ένταση του καφέ. Ο βαθμός του καθορίζει την τελική του χρήση (πιο ξανθός ο καφές φίλτρου, πιο σκούρος ο ελληνικός, ο espresso κ.λπ.).

Η επίδραση και τα οφέλη του καφέ στην υγεία είναι αναμφισβήτητα. Τα σημαντικότερα συστατικά του είναι τα **αντιοξειδωτικά (βλ. 1) χλωρογενή ή χλωρογενικά οξέα (πολυφαινόλες), η Καφεΐνη και (κάποια) ανόργανα άλατα**. Τα αντιοξειδωτικά βρίσκονται σε όλα τα είδη καφέ (και στους στιγμιαίους και στους ντεκαφεϊνέ κ.λπ.). Οι ποσότητες διαφέρουν ανάλογα με την προέλευση του καφέ και τα **χαρμάνια** (βλ. 2). Ένα φλιτζάνι (150 ml) περιέχει, κατά μέσο όρο, 120 mg χλωρογενών οξέων. **Ο καφές διαθέτει υψηλότερη αντιοξειδωτική δράση συγκριτικά με άλλα ροφήματα (π.χ. κακάο, τσάι).** . Λόγω της περιεκτικότητάς του σε καφεΐνη, διεγείρει το ΚΝΣ (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα) και βελτιώνει την ικανότητα κατανόησης και επεξεργασίας των προσλαμβανόμενων πληροφοριών. Καταναλίσκεται καθημερινά είτε για λόγους απόλαυσης είτε ως διεγερτικό είτε ως **λιποτροπικό** (βλ. 3).

Πώς η φασαρία επηρεάζει το πόσο πικρός, αρωματικός και όξινος θα είναι ο καφές!! Σε έρευνα που έγινε σε 400 άντρες και γυναίκες μετρήθηκε η ένταση του ήχου και διαπιστώθηκε πως ο καφές που ετοιμάζεται σε συνθήκες ήχου κάτω των 20 ντεσιμπέλ, ήταν πιο γευστικός, στην δοκιμή που έγινε στους συμμετέχοντες, οι οποίοι δεν γνώριζαν τι άλλαζε στον καφέ που δοκίμαζαν. Στην ουσία δεν επηρεάζεται ο καφές αλλά **ο τρόπος με τον οποίον ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται την γεύση σε συνθήκες φασαρίας**. Ο δυνατός θόρυβος δημιουργεί ένα «**βαρύ γνωστικό φορτίο**» που μπορεί να μειώσει την ανταπόκριση του εγκεφάλου σε άλλα ερεθίσματα, στην συγκεκριμένη περίπτωση σε μια εμπειρία γεύσης.

Καφεΐνη: Η Καφεΐνη βρίσκεται σε 60 διαφορετικά είδη φυτών. Είναι **αντιοξειδωτική** ουσία που βελτιώνει επίσης τη μνήμη. Η ουσία αυτή που βρίσκεται στον καφέ, τη σοκολάτα και κάποια αναψυκτικά, βοηθάει στην συγκέντρωση αλλά **για μικρό χρονικό διάστημα**. Η Καφεΐνη είναι διεγερτική ουσία που μπορεί να δώσει την «ώθηση» που χρειάζεται ο εγκέφαλος για να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά. Ωστόσο, τα αποτελέσματα είναι βραχύβια και μπορεί να οδηγήσουν σε «κατάπτωση» εάν γίνει εξάρτηση από αυτή. **Μερικά χάπια για την τόνωση της**

συγκέντρωσης και για να κρατούν τους ανθρώπους ξύπνιους περιέχουν Καφεΐνη. Εκτός από τις ευεργετικές της ιδιότητες, η Καφεΐνη επιδρά και στην όρεξη περιορίζοντας την πείνα. Έτσι, μικρές ποσότητες Καφεΐνης κατά τη διάρκεια της ημέρας βοηθάνε στον έλεγχο της πείνας. Η Καφεΐνη βοηθάει στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού, ενισχύει την εντερική λειτουργία, διευκολύνει τις κενώσεις. Η κατανάλωση καφέ πριν την άσκηση μάλιστα, συμβάλλει στην ταχύτερη καύση του λίπους.

Αυξημένη κατανάλωση Καφεΐνης: Όσοι υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές (γενικευμένο άγχος, πανικό) ενδεχομένως να οδηγηθούν ευκολότερα σε κρίσεις πανικού (διαφόρων τύπων) μετά από αυξημένη κατανάλωση Καφεΐνης. Οι επιστήμονες έχουν καταλήξει σε αυτή τη διαπίστωση εδώ και μία εικοσαετία μετά από σχετικές έρευνες. (βλ. παρακάτω στην παράγραφο για το άγχος). **Άγχος: υποστηρίζεται πως (γενικά) όλες οι τροφές είναι αγχολυτικές!**

Ουσίες που επιδεινώνουν τις κρίσεις πανικού: Το άγχος και οι κρίσεις πανικού είναι φαινόμενα καθημερινά. Το άγχος τελικά φέρνει την κρίση πανικού. Είναι όμως κάποιες χημικές ουσίες που υπάρχουν μέσα στα φαγητά και τα ποτά που επιδεινώνουν την άσχημη αυτή κατάσταση.

Η Καφεΐνη μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου στις γυναίκες με διαβήτη: Ένας καφές την ημέρα είναι αρκετός. Έρευνα ανέδειξε τα οφέλη της Καφεΐνης στις γυναίκες με διαβήτη. Οι γυναίκες με διαβήτη, που πίνουν συχνά καφέ ή τσάι με Καφεΐνη, έχουν αυξημένη πιθανότητα να ζήσουν περισσότερα χρόνια, σε σχέση με όσες δεν κάνουν καθόλου κατανάλωση Καφεΐνης.

Όσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση Καφεΐνης, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου για μια διαβητική γυναίκα. Για άγνωστο λόγο, η μελέτη δεν διαπίστωσε ανάλογη συσχέτιση στην περίπτωση των ανδρών διαβητικών. Οι ερευνητές που διενήργησαν την έρευνα ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 3.000 άτομα με διαβήτη. Οι επιστήμονες κατέγραψαν την κατανάλωση καφεΐνης από κάθε συμμετέχοντα/συμμετέχουσα και τη συσχέτισαν με τη θνησιμότητα. Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες με διαβήτη που κατανάλωναν έως 100 मिलिग्राम (mg) Καφεΐνης (ένα καφέ περίπου) την ημέρα, είχαν κατά μέσο όρο 51% μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν πρόωρα, σε σχέση με όσες δεν έπιναν καθόλου καφέ ή τσάι.

Όσες κατανάλωναν 100 έως 200 मिलिग्राम (mg) Καφεΐνης καθημερινά, είχαν κατά 57% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ενώ για ημερήσια κατανάλωση άνω των 200 मिलिग्राम (mg) Καφεΐνης (περίπου δύο καφέδες), ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου ήταν μειωμένος κατά 66%.

Οι γυναίκες που έπιναν καφέ, είχαν κυρίως μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από **καρδιαγγειακά αίτια**, ενώ όσες έπιναν κυρίως τσάι, είχαν μειωμένο κίνδυνο **καρκίνου**.

Πάνω από το 80% του παγκόσμιου ενηλίκου πληθυσμού καταναλώνει Καφεΐνη καθημερινά. Η ημερήσια κατανάλωση καφέ υπολογίζεται σε 100 έως 300 मिलिग्राम, (**mg**) ανάλογα με την ηλικία και τη χώρα.

Παρατίθεται παρακάτω ενδεικτικός πίνακας της περιεχομένης Καφεΐνης σε ποσότητα 250 ml σε διάφορα προϊόντα:

| | | | |
|---------|------|--------|----|
| Καφές | | 80-120 | mg |
| Cola | | 40 | mg |
| Μαύρο | τσάι | 45 | mg |
| Πράσινο | τσάι | 30 | mg |
| Λευκό | Τσάι | 20 | mg |
| Oolong | Τσάι | 20 | mg |
| Roibos | | 0 | mg |

Έχει σημασία το πόση Καφεΐνη περιέχει κάθε ρόφημα και τρόφιμο γιατί η Καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει τον ανθρώπινο οργανισμό με πολλούς τρόπους (βλ. παρακάτω). Για παράδειγμα, η Καφεΐνη μπορεί να ενισχύσει την ενέργεια, τη μνήμη και την αθλητική απόδοση, να προκαλέσει πονοκεφάλους, να βοηθήσει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και του διαβήτη τύπου II και να προστατεύσει από γνωστικές ασθένειες όπως η νόσος του Parkinson και του Alzheimer.

Ωστόσο, η υπερκατανάλωση Καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα, να επηρεάσει τον ύπνο, την πέψη, την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Μπορεί μάλιστα να βλάψει και την αναπτυσσόμενη καρδιά ενός μωρού, τα αιμοφόρα του αγγεία και το νευρικό του σύστημα.

Πόση Καφεΐνη περιέχουν τα παρακάτω προϊόντα:

1. Μαύρο τσάι: Για τον περιορισμό του καφέ κατά τη διάρκεια της ημέρας, το μαύρο τσάι αποτελεί μια καλή εναλλακτική λύση. Περιέχει περίπου την μισή ποσότητα Καφεΐνης από αυτή που περιέχει ένας καφές και γι αυτό είναι ένα καλό υποκατάστατο, κυρίως για τον πρωινό καφέ, του οποίου η στέρηση μπορεί να δημιουργήσει εκνευρισμό. Περιέχονται 50 mg Καφεΐνης σε 227 gr (γραμμάρια) τσαγιού.

2. Παγωμένο τσάι: Το παγωμένο τσάι μπορεί πολλές φορές να περιέχει πολύ περισσότερη καφεΐνη από τα άλλα τσάγια, καθώς οι συσκευασμένες ποσότητες δεν είναι πάντα ίδιες. Έτσι, πολλά παγωμένα τσάγια μπορεί να περιέχουν μέχρι και 100 mg Καφεΐνης σε κάθε συσκευασία. Περιέχονται 30 - 50 mg Καφεΐνης σε 227 gr (γραμμάρια) τσαγιού.

3. Πράσινο τσάι: Το πράσινο τσάι είναι φτιαγμένο από τα ίδια φύλλα που φτιάχνεται το μαύρο τσάι, τα οποία προέρχονται από τον θάμνο *Camellia sinensis*. Γενικότερα το πράσινο τσάι περιέχει λιγότερη Καφεΐνη. Περιέχονται 30 mg Καφεΐνης σε 227 gr (γραμμάρια) τσαγιού.

4. Καφές Ψημένος: Ο ψημένος καφές, σε ποσότητα 227 γραμμαρίων περιέχει 100 mg Καφεΐνης, ωστόσο όσο περισσότερο ψημένος είναι ο καφές, τόσο πιο πολλή Καφεΐνη περιέχει. Περιέχονται 100 mg Καφεΐνης σε 227 gr (γραμμάρια) καφέ.

5. Καφές χωρίς Καφεΐνη: Σύμφωνα με τους κυβερνητικούς κανονισμούς των ΗΠΑ, ένα προϊόν για να θεωρείται ότι είναι «χωρίς Καφεΐνη» θα πρέπει να έχει αφαιρεθεί το 97% της Καφεΐνης του. Περιέχονται 2-15 mg Καφεΐνης σε 227 gr (γραμμάρια).

6. Εσπρέσσο: Πολλά ποτά με βάση τον εσπρέσσο (cappuccinos, lattes, macchiatos) περιέχουν διπλή δόση καφέ, που ανέρχεται στα 57 γραμμάρια και περιέχουν 160 mg καφεΐνης. Για την μείωση της Καφεΐνης η μονή δόση εσπρέσσο είναι περίπου 27 γραμμάρια και περιέχει την μισή δόση Καφεΐνης. Περιέχονται 160 mg Καφεΐνης σε 57 γραμμάρια.

7. Μαύρη σοκολάτα: Η Καφεΐνη υπάρχει φυσικά στην σοκολάτα. Δεν απαιτείται από τους κατασκευαστές να αναγράφουν στην ετικέτα των προϊόντων τους ποσότητα Καφεΐνης περιέχουν, οπότε είναι δύσκολο να γνωρίζουμε ποσότητα Καφεΐνης περιέχει μια σοκολάτα. Σε γενικές γραμμές, ένα κομμάτι σοκολάτας δεν περιέχει πάρα πολύ καφεΐνη. Περιέχονται περίπου 23 mg Καφεΐνης σε 28 γραμμάρια.

8. Ενεργειακά ποτά: Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν Καφεΐνη, ωστόσο, διάφορα συστατικά που υπάρχουν σε μερικά ενεργειακά ποτά ενδέχεται να προσθέτουν επιπλέον καφεΐνη. Επιπρόσθετα, η ζάχαρη και τα τεχνητά γλυκαντικά που περιέχουν τα ενεργειακά ποτά, ευνοούν την κατανάλωσή τους, άρα μπορεί να καταναλωθούν περισσότερο. Μεγαλύτερη ποσότητα όμως σημαίνει περισσότερη καφεΐνη. Περιέχονται 140 – 350 mg Καφεΐνης σε 453 γραμμάρια.

9. Σόδα: Οι σόδες, τόσο οι διαίτης όσο και οι κανονικές, περιέχουν Καφεΐνη που αναφέρεται στην ετικέτα της. Όσες δεν περιέχουν Καφεΐνη δεν το αναφέρουν στην ετικέτα τους. Περιέχονται 40 – 50 mg Καφεΐνης σε 340 γραμμάρια.

10. Πανσίπονα: Τα περισσότερα πανσίπονα συνδυάζουν ασπιρίνη και ακεταμινοφαίνη ή και τα δύο, μαζί με Καφεΐνη και είναι αποτελεσματικά κατά του πονοκεφάλου. Προσθέτουν στο ημερήσιο ποσό πρόσληψης Καφεΐνης. Περιέχονται 130 mg Καφεΐνης σε δόση 2 δισκίων.

11. Καφεΐνη σε σκόνη: Ο FDA έχει αναφέρει τουλάχιστον δύο θανάτους από κατανάλωση Καφεΐνης σε σκόνη. Σε κάθε περίπτωση ο FDA δεν συνιστά την κατανάλωση Καφεΐνης σε σκόνη. 1 κουταλάκι του γλυκού ισοδυναμεί με περίπου 28 φλιτζάνια καφέ σε Καφεΐνη. Δεν συνιστάται σε καμία δόση.

Συνιστώμενη ποσότητα πρόσληψης Καφεΐνης ανά ημέρα (βλ. και παρακάτω): Η καθημερινή συνιστώμενη ποσότητα πρόσληψης Καφεΐνης είναι περίπου 0.4 γραμμάρια (400 mg) για τους ενήλικες, ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Μάλιστα, τα 0.6 γραμμάρια (600 mg) σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι πάρα πολλά και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ξεπερνιούνται.

Εθισμός στην Καφεΐνη: Με τον χρόνο ο εθισμός γίνεται όλο και μεγαλύτερος. Αποτέλεσμα αυτού είναι η ενέργεια του καταναλωτή Καφεΐνης να πέφτει, όταν δεν καταναλίσκει καφέ, να αδυνατεί να συγκεντρωθεί, μπορεί να έχει πονοκέφαλο ή να νιώθει κουρασμένος και άκεφος.

Η κατανάλωση Καφεΐνης νωρίς το πρωί αποδεικνύεται ότι δημιουργεί έντονη νευρική και πρέπει να αποφεύγεται. Ο καφές, το δημοφιλές διεγερτικό, έχει μεγάλες ποσότητες θρεπτικών ουσιών και αντιοξειδωτικών. Η κατανάλωση όμως πρέπει πάντα να γίνεται σε λογικά πλαίσια. Η κατανάλωση Καφεΐνης αποτελεί αναγκαία συνήθεια στην καθημερινή μας ρουτίνα. Περισσότερο από το 80% του πληθυσμού πίνει καφέ σε καθημερινή βάση (βλ. και παραπάνω). Τον καταναλίσκουμε τις πρώτες πρωινές ώρες, όμως οι ειδικοί επισημαίνουν ότι αυτό δεν είναι καλό για την υγεία μας. Αναφέρουν πως πρέπει να πίνουμε τον πρώτο καφέ λίγες ώρες μετά το πρωινό ξύπνημα. Η κατανάλωση Καφεΐνης νωρίς το πρωί αποδεικνύεται ότι δημιουργεί έντονη νευρική.

Δεν είναι τελικά ευεργετικός ο πρωινός καφές - ο πρωινός καφές, πρέπει να καταναλίσκεται ανάμεσα στο διάστημα 09.30-11.30: Ο περισσότερος κόσμος δεν μπορεί να φανταστεί το πρωινό ξύπνημα χωρίς καφέ. Η δόση της Καφεΐνης είναι απαραίτητη για το ξεκίνημα της μέρας. Μία πρόσφατη όμως έρευνα αναφέρει ότι αν το πρώτο πράγμα όταν ξυπνάει κανείς είναι ο καφές, είναι και το χειρότερο για τον οργανισμό.

Παρόλο που η Καφεΐνη δίνει ενέργεια και βοηθάει στην απόδοση, η έρευνα αναφέρει πως η κατανάλωση της νωρίτερα από κάποιο διάστημα, μπορεί να «χαλάσει» τον φυσικό κύκλο της αποθηκευμένης ενέργειας που διαθέτουμε. Συγκεκριμένα, η υπερβολική δόση Καφεΐνης μπορεί να καταστρέψει τους **κιρκάδιους ρυθμούς** (βλ. 4) του οργανισμού.

Στο **κιρκάδιο ρολόι** (βλ. 4) το οποίο απελευθερώνει ορμόνες μέσα στην ημέρα, έχουν παρατηρηθεί διαφορές από οργανισμό σε οργανισμό. Εκκρίνει γενικότερα μία συγκεκριμένη ορμόνη την **ορμόνη του στρες την κορτιζόλη** δηλαδή, η οποία σχετίζεται και με το συναίσθημα της **αφύπνισης και του να είμαστε σε εγρήγορση**. Αφορά τα διαστήματα μεταξύ 08.00-09.00, 12.00 -13.00 και 17.30-18.30. Υποστηρίζεται πως η κατανάλωση καφέ ανάμεσα στα παραπάνω διαστήματα, θα μειώσει το φυσικό αποτέλεσμα της κορτιζόλης. Ο οργανισμός εκκρίνει κορτιζόλη ρίχνοντας γλυκόζη στο αίμα, όταν π.χ. ετοιμαζόμαστε για ταξίδι με το αεροπλάνο. Όμως όσο γίνεται προσπάθεια **να μειωθεί η κορτιζόλη με την Καφεΐνη τόσο περισσότερη παράγει ο οργανισμός**. Οπότε, είναι σαν να ρίχνει κανείς γλυκόζη στο αίμα χωρίς λόγο, μεγαλώνοντας την αρτηριακή πίεση και οδηγώντας σε καρδιοπάθειες.

Έτσι λοιπόν ο πρωινός καφές, πρέπει να καταναλίσκεται ανάμεσα στο διάστημα 09.30-11.30.

Για το πότε πρέπει να καταναλίσκεται ο τελευταίος καφές της ημέρας οι ειδικοί απαντούν πως εξαρτάται (στην ουσία) από το πώς αντιδρά κάθε άτομο. Κάθε οργανισμός έχει διαφορετική ταχύτητα με την οποία μεταβολίζει την Καφεΐνη. **Η Καφεΐνη αποτελεί διεγερτικό και θεωρείται φάρμακο**. Διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα. Η χρήση Καφεΐνης, ειδικά σε ποτά όπως τσάι, καφέ, ή ενεργειακά ποτά, διεγείρει τον εγκέφαλο, συμβάλλοντας στην παραμονή σε εγρήγορση για περισσότερες ώρες. Ωστόσο μεγάλο ποσοστό καταναλωτών της καταλήγει να έχει εξάρτηση (βλ. παραπάνω).

Η λογική χρήση Καφεΐνης φαίνεται ότι δρα κατά του πόνου: Η ξαφνική διακοπή του καφέ μπορεί να προκαλεί ακόμα και πονοκεφάλους (εξαιτίας της έλλειψης της Καφεΐνης από τον οργανισμό). Ο καφές κάνει καλό σε πονοκεφάλους και ημικρανίες σε δοσολογία 1-2 φλιτζάνια την ημέρα. **Ο πόνος δεν είναι εύκολη υπόθεση.** Πώς αντιμετωπίζονται οι πόνοι; Είναι γνωστό ότι υπάρχουν κάποια τρόφιμα που έχουν **αναλγητικές ιδιότητες**. Μερικά από αυτά **που είναι φυσικά αναλγητικά είναι:** βατόμουρα, γιαούρτι, ελαιόλαδο, **καφές**, κεράσι, κουρκουμάς, κουρκούμη, κόκκινα κρεμμύδια, λαχανίδα, λάχανο, καυτερή πιπεριά, πιπερόριζα, σολωμός, κόκκινα σταφύλια, τζίντζερ, τόνος, τοφού, τσάι μέντας, πράσινο τσάι, τσίλι, φασόλια σόγιας, λιπαρά ψάρια.

Αιτίες που προκαλούν πονοκέφαλο : κάποιες από τις πιο γνωστές αιτίες για την πρόκληση πονοκεφάλου είναι το άγχος, η κούραση, η κακή ψυχολογία, αλλά και σοβαρές παθήσεις όπως το ανεύρυσμα, η μηνιγγίτιδα και η εγκεφαλίτιδα. Υπάρχουν και άλλες αιτίες, ίσως λιγότερο γνωστές όπως π.χ. :

α) Όταν αυξάνεται η **θερμοκρασία** αυξάνεται και η πιθανότητα εμφάνισης ημικρανίας ή σοβαρού πονοκεφάλου. Σε πρόσφατη έρευνα, ανακαλύφθηκε πως για κάθε αύξηση 5 βαθμών Κελσίου παρατηρείται αύξηση 7,5% του κινδύνου εμφάνισης πονοκεφάλου.

β) Πονοκέφαλο, εκτός από νεύρα μπορεί να προκαλέσει οτιδήποτε ενισχύει το επίπεδο του **στρες** που υπάρχει.

γ) Το **είδος του κτενίσματος:** ένα ειδικό χτένισμα μπορεί να πιέσει τον συνδετικό ιστό στο κεφάλι προκαλώντας πονοκέφαλο. Επίσης οι κοτσίδες κ.λ.π. και γενικά ό,τι προκαλεί πίεση στο κεφάλι. Τα στενά καπέλα επίσης προκαλούν πονοκεφάλους.

δ) Η **σωματική καταπόνηση** προκαλεί οίδημα στα αγγεία του λαιμού και του κεφαλιού οδηγώντας σε «συσσώρευση πίεσης». Οι τύποι αυτοί πονοκεφάλου είναι περισσότερο συνήθεις σε ανθρώπους που είναι ευάλωτοι σε ημικρανία. Η έντονη άσκηση, καθώς και το σεξ, μπορεί να οδηγήσει σε πονοκέφαλο λόγω καταπόνησης.

ε) Η **κακή στάση σώματος**, λόγω χρήσης καθίσματος χωρίς στήριξη της μέσης, κύρτωμα των ώμων, μια οθόνη που είναι πολύ χαμηλά ή πολύ ψηλά είναι υπεύθυνα για πρόκληση πονοκεφάλου, που ονομάζεται «πονοκέφαλος τάσης».

ζ) Κάποιες **κατηγορίες τυριών**, συγκεκριμένα τα ώριμα τυριά όπως το ελβετικό, η μοτσαρέλα, το μπρι, η παρμεζάνα, το ροκφόρ, το τσένταρ, και η φέτα, προκαλούν πονοκέφαλο λόγω της ουσίας **τυραμίνης**, που δημιουργείται όταν διασπώνται ορισμένοι τύποι πρωτεΐνης.

η) Η **τυραμίνη** βρίσκεται και σε ορισμένα ποτά και στο κόκκινο κρασί. Επειδή το αλκοόλ αυξάνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο η επίδραση μπορεί να είναι ακόμα πιο έντονη.

θ) Το **κάπνισμα** είναι γνωστό πως προκαλεί πονοκεφάλους και μάλιστα όχι μόνο στον καπνιστή. Ο καπνός που εισπνέει ο παθητικός καπνιστής περιέχει **νικοτίνη**, που οδηγεί σε **στένωση των αγγείων του εγκέφαλου**. Η διακοπή του καπνίσματος και η

μείωση της έκθεσης σε παθητικό κάπνισμα φαίνονται βοηθητικά/αποτελεσματικά σε ασθενείς με πονοκέφαλο.

ι) Οι **δυνατές μυρωδιές** (η μπογιά, ορισμένοι διαλύτες, η σκόνη, τα αρώματα και ορισμένα είδη λουλουδιών), ακόμα και οι ευχάριστες, προκαλούν πονοκέφαλο σε αρκετούς ανθρώπους. Ενδεχόμενα οι μυρωδιές να ενεργοποιούν το νευρικό σύστημα.

κ) Σε μέτριες ποσότητες, η **Καφεΐνη** είναι συχνά ωφέλιμη. Στην πραγματικότητα βρίσκεται σε πολλά **φάρμακα για τον πονοκέφαλο**. Όμως η μεγάλη κατανάλωση καφέ μπορεί να γίνει αιτία πρόκλησης πονοκεφάλου.

Διατροφή κατά τη διάρκεια του πονοκεφάλου: χρειάζεται προσοχή η διατροφή. Η **Καφεΐνη, το αλκοόλ, η φαινυλαιθυλαμίνη** (που βρίσκεται στη σοκολάτα και το τυρί), η **τυραμίνη** (που βρίσκεται σε ξηρούς καρπούς, κρέατα, τυριά, και σόγια), και το **γλυκαντικό ασπαρτάμη** μπορούν να χειροτερεύσουν την κατάσταση.

Επιπλέον, η Καφεΐνη μπορεί επίσης: Να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας, Να βοηθήσει με την απώλεια βάρους, Να βελτιώσει την πνευματική εστίαση, Να ανεβάσει τη διάθεση, Να βελτιώσει την απόδοση της άσκησης.

Αν και η καφεστόλη και το kahweol (έλαια που εμφανίζονται φυσικά στον κόκκο του καφέ) ίσως έχουν αρνητική επίδραση στη χοληστερόλη (βλ. παρακάτω), μπορεί επίσης να παρέχουν κάποια οφέλη για την υγεία. Η έρευνα δείχνει ότι μπορεί να έχουν **αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες**.

Μείωση της Καφεΐνης για την καταπολέμηση του άγχους

A) Μείωση της Καφεΐνης: Η Καφεΐνη, επειδή αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας, μπορεί να προκαλεί άγχος και ανησυχία. Εάν δεν μπορεί να κοπεί (τελείως) ο καφές, ας μειωθεί σε ένα φλιτζάνι την ημέρα. Η ύπαρξη διαφορών στα συμπτώματα άγχους μπορεί να ελεγχθεί. Μπορεί επίσης να αντικατασταθεί ο καφές με κάποιο ρόφημα με λιγότερη Καφεΐνη και περισσότερα οφέλη για την υγεία, όπως είναι το **πράσινο τσάι**. Συνιστάται επίσης αποφυγή αναψυκτικών, σοκολάτας και φαρμάκων που περιέχουν Καφεΐνη.

B) Συνιστώνται τα παρακάτω τρόφιμα για ανακούφιση του άγχους: Αγκινάρες, Αυγά, Γλυκοπατάτες, Λεβάντα, Λυσίνη, Μαϊντανός, Σκόνη matcha, Χαμομήλι, Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

Γ) **Διατροφή:** Η Καφεΐνη, το αλκοόλ και τα πρόσθετα σάκχαρα αυξάνουν το άγχος. Η ανεπάρκεια μαγνησίου, βιταμίνης B12 και ψευδαργύρου, έχουν επίσης συνδεθεί με συμπτώματα διαταραχών άγχους. Μελέτες συνδέουν τα προβλήματα του πεπτικού με κακή διάθεση, γι' αυτό συνιστάται να αποφεύγονται τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα κορεσμένα λιπαρά και τα τηγανητά φαγητά. Συνιστάται επίσης να μην παραλείπονται γεύματα, γιατί **μειώνονται τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα με συνέπεια την αύξηση του άγχους**.

Δ) Άλλοι τρόποι καταπολέμησης του άγχους: **Έκθεση στον ήλιο:** Είναι ο καλύτερος τρόπος να αυξηθούν με φυσικό τρόπο τα επίπεδα της βιταμίνης D, η οποία μειώνει τα συμπτώματα αγχωδών διαταραχών και κατάθλιψης. Μία

δεκαπεντάλεπτη έκθεση στον ήλιο συμβάλλει στην απομάκρυνση του άγχους. Συμβάλλει επίσης στην αποκόμιση των οφελών της υπαίθριας δραστηριότητας.

Ε) Άσκηση: Οι μελέτες δείχνουν ότι με 20 λεπτά άσκησης μειώνονται τα συμπτώματα του άγχους. Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση και αυξάνει την κυκλοφορία των ενδορφινών στο αίμα. Υποστηρίζεται επίσης ότι η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος λόγω της άσκησης, μεταβάλλει τα νευρικά κυκλώματα που ελέγχουν τη γνωστική λειτουργία και τη διάθεση, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που επηρεάζουν τη **σεροτονίνη (= η ορμόνη της αισιοδοξίας, της καλής διάθεσης).**

Ζ) Ζεστό μπάνιο με άλατα: Ένα ζεστό μπάνιο είναι πάντα χαλαρωτικό καθώς βοηθάει, μέσω της αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος, στη ρύθμιση της διάθεσης και του άγχους. Στην αποκόμιση περισσότερων οφελών, συμβάλλει η προσθήκη στο ζεστό νερό μερικών αλάτων θεικού μαγνησίου, το οποίο αποδεδειγμένα **απομακρύνει το άγχος και μειώνει την αρτηριακή πίεση.** Μπορεί ακόμα να προστεθούν αιθέρια έλαια (λεβάντας, βανίλιας κ.ά.).

Αντιμετώπιση του άγχους με λ-θεανίνη (βλ. 5): Η λ-θεανίνη είναι ένα αμινοξύ που βρίσκεται στο τσάι και αποτελεί, σύμφωνα με τους ειδικούς, έναν φυσικό τρόπο αντιμετώπισης του άγχους. Έχει μελετηθεί για την ικανότητά του για την καταπολέμηση του στρες και για καλύτερη χαλάρωση, χωρίς να έχει όμως κατασταλτικές ιδιότητες. Το αμινοξύ αυτό έχει καλή ανεκτικότητα και είναι ασφαλές ως συμπλήρωμα σε ποσότητα (βλ. 5).

Από (21) μελέτες που αφορούσαν σχεδόν 68.000 ανθρώπους βρέθηκε πως η τακτική κατανάλωση **πράσινου τσαγιού** σχετιζόταν με **μειωμένο άγχος και βελτίωση στη μνήμη και την προσοχή.** Οι ειδικοί απέδωσαν αυτά τα αποτελέσματα στη **συνδυαστική δράση της Καφεΐνης και της λ-θεανίνης στο τσάι,** καθώς από μόνο του το κάθε συστατικό έχει βρεθεί πως έχει πολύ μικρότερη επίδραση. Ωστόσο, μελέτες υποδεικνύουν πως **και μόνη της, η λ-θεανίνη μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες.** Μία μελέτη έδειξε πως συμπλήρωμα με 200 mg του συγκεκριμένου αμινοξέος μείωσε τις μετρήσιμες εκδηλώσεις του στρες, όπως τον καρδιακό ρυθμό, σε ανθρώπους που προσπαθούσαν να εκτελέσουν μια διανοητικά αγχωτική εργασία. Σε άλλη μελέτη (σε 34 ανθρώπους), η κατανάλωση ροφήματος που περιείχε την ίδια ποσότητα λ-θεανίνης και άλλων συστατικών μείωσε τα επίπεδα **της ορμόνης του άγχους, της κορτιζόλης,** σε άτομα στα οποία είχε ανατεθεί και πάλι μια αγχωτική εργασία. **Για να συμβάλει στην φυσική αντιμετώπιση του άγχους η ποσότητα που χρειάζεται είναι 200–600 mg την ημέρα σε μορφή κάψουλας.** Στη φυσική της μορφή, η ποσότητα της λ-θεανίνης σε ένα φλιτζάνι τσάι είναι περίπου 10–20 mg. Πρακτικά αυτό σημαίνει πως μόνο πίνοντας τσάι δεν φαίνεται διαφορά στο άγχος. Ωστόσο, γνωρίζουμε πως πολλοί άνθρωποι ηρεμούν και χαλαρώνουν και μόνο με την διαδικασία της προετοιμασίας του τσαγιού με ό,τι το συνοδεύει κ.λπ.

Πράσινο τσάι: Το πράσινο τσάι περιέχει **θεανίνη, (αμινοξύ που βοηθάει στη μείωση του στρες και στην προώθηση της χαλάρωσης βλ. παραπάνω και παραπομπή 5).** Απλά πρέπει το πράσινο τσάι που απολαμβάνεται τη νύχτα πριν τον ύπνο να είναι χωρίς Καφεΐνη, επειδή η Καφεΐνη στο κανονικό πράσινο τσάι μπορεί να προκαλέσει αυπνία.

Όπως και η σοκολάτα, το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε κατεχίνες που φαίνεται πως μειώνουν την περίμετρο της μέσης. Σε αξιολόγηση στην επιθεώρηση Journal of Nutritional Biochemistry αναφέρεται πως η κατανάλωση 270-1.200 mg αυτών των κατεχινών καθημερινά θα μπορούσε να βοηθήσει στο να ξεφορτωθεί κανείς κιλά και λίπος.

Καφεΐνη και Μόλυνση: Συνιστάται η αποφυγή πρόσληψης καφέ, αλκοόλ ή Καφεΐνης έως ότου εξαφανιστεί η μόλυνση. Τα ποτά αυτά μπορούν να ερεθίσουν την ουροδόχο κύστη. Μόλυνση: Κοιλιακή πίεση και πόνος. Αίσθημα καψίματος κατά την ούρηση.

Συνιστάται κατανάλωση **βατόμουρων:** Μπορεί να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα με τα μύρτιλα, τα οποία εμποδίζουν τα βακτήρια να κολλήσουν στην εσωτερική επιφάνεια του ουροποιητικού συστήματος. Συνιστάται επίσης κατανάλωση **προβιοτικών (βλ. 6):** απλό γιαούρτι και τρόφιμα όπως ξυνολάχανο και τουρσί. Περιέχουν «καλά» βακτήρια που μπορούν να βοηθήσουν ώστε να κρατηθούν τα «κακά» βακτηρίδια μακριά.

A) Κακάο: Ένα απολαυστικό ρόφημα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των πνευματικών επιδόσεων και στην υπερνίκηση της κούρασης. Όπως διαπίστωσαν ερευνητές, ένα ρόφημα από **κακάο** που περιέχει επίσης μια γερή δόση **Καφεΐνης**, τονώνει σημαντικά τη συγκέντρωση και δίνει ενέργεια. Ερευνητές αναφέρουν: **«το κακάο αυξάνει τη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο, ενισχύοντας έτσι τις γνωστικές ικανότητες και την προσοχή. Η Καφεΐνη από μόνη της μπορεί να εντείνει το αίσθημα του άγχους, όμως η έρευνά μας έδειξε ότι το κακάο μετριάζει αυτήν την αρνητική της επίδραση».**

Οι ερευνητές κατέληξαν στο παραπάνω συμπέρασμα δοκιμάζοντας για διάστημα ενός έτους περίπου, σε δείγμα 24 ατόμων, την επίδραση τεσσάρων ροφημάτων: ρόφημα με κακάο, καφεϊνούχο ρόφημα με κακάο (70 mg καφεΐνης), καφεϊνούχο νερό (66 mg καφεΐνης) ή «εικονικό» ρόφημα (νερό με ενισχυτικό χρώματος και γεύσης). Το δυναμικό δίδυμο **κακάο + Καφεΐνη** φάνηκε να παρέχει τα μέγιστα οφέλη ως προς τις πνευματικές επιδόσεις, χωρίς δυσάρεστες «παρενέργειες» όπως η νευρικότητα. **«Τα αποτελέσματα των δοκιμών είναι σαφώς πολλά υποσχόμενα και δείχνουν ότι το κακάο σε συνδυασμό με καφεΐνη είναι μια καλή επιλογή για τους μαθητές ή για οποιονδήποτε έχει ανάγκη να βελτιώσει την εγρήγορση και την προσοχή του»** αναφέρει ο επί κεφαλής των ερευνητών.

Το Κακάο περιέχει **πολυφαινόλες**, οι οποίες είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά που αναστέλλουν την ανάπτυξη παθογόνων οργανισμών στη στοματική κοιλότητα και βοηθούν στη σκλήρυνση και ενδυνάμωση του σμάλτου των δοντιών. **Το ίδιο ισχύει για τον καφέ και το τσάι.**

Αναφέρονται παρακάτω και άλλα τρόφιμα που προστατεύουν από την τερηδόνα, η οποία **καταστρέφει το σμάλτο, την εξωτερική επιφάνεια των δοντιών, και δημιουργεί κοιλότητες, δηλαδή τρύπες στα δόντια.** Η ζάχαρη (βλ. 7 στο τέλος του άρθρου αυτού για **«τελευταία νέα για την ζάχαρη»**) αποτελεί κύριο παράγοντα εμφάνισης της τερηδόνας. Τα μικρόβια που φυσιολογικά υπάρχουν στο στόμα, τρέφονται από τους υδατάνθρακες (σάκχαρα) των τροφίμων, προσκολλώνται στα δόντια και παράγουν οργανικά οξέα που τα καταστρέφουν (τα δόντια).

Σύμφωνα με την Αμερικανική Οδοντιατρική Εταιρεία (ADA), για να προληφθεί η τερηδόνα πρέπει να βουρτσίζονται τα δόντια πρωί και βράδυ, να χρησιμοποιείται οδοντικό νήμα, να γίνονται τακτικά καθαρισμοί και να ακολουθείται υγιεινή διατροφή, χωρίς ζάχαρη. Έτσι τα **τρόφιμα που συνιστώνται για λιγότερα σφραγίσματα είναι: Κακάο, Κεφίρ / γιαούρτι, Μήλα, Μύρτιλα** (μελέτη έδειξε ότι μειώνουν τα βακτήρια που υπάρχουν στο σάλιο και τα οποία ευνοούν την τερηδόνα), Μαύρο τσάι, Τυρί, Φιστίκια (τα φιστίκια είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα για την πρόληψη της τερηδόνας).

Ζεστό κακάο σαν εναλλακτική λύση της σοκολάτας ή και του καφέ

Το κακάο περιέχει πληθώρα συστατικών, κυρίως **αντιοξειδωτικών** που προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορες παθήσεις (φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, κατεχίνες κ.ά.). Σύμφωνα με μελέτες το κακάο (1 ποτήρι) **έχει διπλάσια αντιοξειδωτική δράση από το κόκκινο κρασί (1 ποτήρι), τριπλάσια από το πράσινο τσάι (1 φλιτζάνι) και πενταπλάσια από το μαύρο τσάι (1 φλιτζάνι)**. Χάρη σε αυτή την ιδιότητά του το κακάο έχει αρκετές θετικές επιδράσεις/ιδιότητες όπως:

A) Περιορίζει την αύξηση της χοληστερόλης με συνέπεια να εμποδίζει το σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας.

B) Έχει προστατευτική δράση ενάντια στις θρομβώσεις και σε διάφορες μορφές καρκίνου.

Γ) Μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Δ) Η θεοβρωμίνη που περιέχεται στο κακάο διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και δρα ως διουρητικό.

E) Βελτιώνει τη διάθεση.

Προτιμάται η ζεστή λιχουδιά-κακάο, που δεν θα δώσει θερμίδες, αλλά μόνο ευχαρίστηση: Σε νερό προστίθενται δύο κουταλάκια του γλυκού κακάο χωρίς ζάχαρη, ένα ή δύο κουταλάκια υποκατάστατο ζάχαρης (ή μέλι), δύο μερίδες γάλα εβαπορέ χαμηλών λιπαρών (ή φυτικό γάλα) και μυρωδικά ανάλογα με τις γευστικές προτιμήσεις του καθενός (βανίλια, κανέλα, τριμμένη καρύδα, γαρύφαλλο κ.λπ.) και γίνεται ανακάτεμα μέχρι να λιώσει το κακάο!

B) Καφές: Σημαντικά οφέλη για την υγεία

Ο καφές προσφέρει τόνωση και ενέργεια, έχει δε πολλά ακόμη οφέλη για την υγεία (βλ. παρακάτω). Έρευνες υπογραμμίζουν τα πλεονεκτήματα που προσφέρει το ρόφημα αυτό, από τη μείωση κινδύνου εμφάνισης διαβήτη μέχρι την απώλεια βάρους. Ακολουθούν μερικοί ακόμα λόγοι που συνηγορούν υπέρ της καθημερινής του κατανάλωσης.

Οι κόκκοι του καφέ είναι (επίσης) πλούσιοι σε **αντιοξειδωτικά**. Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική κατανάλωση καφέ μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου. **Ο καφές συγκαταλέγεται στα καλύτερα τρόφιμα/ποτά για την υγεία των αρτηριών.**

Μελέτη σε ποντίκια που λάμβαναν Καφεΐνη ίση με αυτή που περιέχεται σε τέσσερα φλιτζάνια καφέ, έδειξε ότι τα αιμοφόρα αγγεία τους άρχισαν να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά.

Ο καφές είναι πλούσιος σε πολυφαινόλες, και πρέπει να πίνεται σκέτος, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, κρέμας κλπ., καθώς έτσι εμποδίζεται η απορρόφηση των αντιοξειδωτικών. Συνιστάται η αποφυγή του συνδυασμού τροφίμων πλούσιων σε σίδηρο με τις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων: αναψυκτικά τύπου κόλα, καφέ, κρασί κόκκινο, τσάι οι οποίες **περιέχουν τανίνες, που δυσχεραίνουν την απορρόφηση του σιδήρου**. Η μειωμένη πρόσληψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει σιδηροπενική αναιμία.

Κατανάλωση καφέ ανάλογα με το είδος του: Ένα συχνό ερώτημα που τίθεται αναφορικά με τον καφέ είναι πόση ποσότητα επιτρέπεται/μπορούμε να καταναλώσουμε σε καθημερινή βάση.

Σε αυτό το ερώτημα, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά στην Καφεΐνη, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), μετά από έλεγχο όλων των επιστημονικών μελετών που έχουν γίνει για την Καφεΐνη, κατέληξε στην τελική της απόφαση, **ότι για τους ενήλικες η πρόσληψη καφεΐνης (από όλες τις πηγές) μέχρι και 400mg/ημέρα είναι ασφαλής**. Εξαίρεση αποτελούν η περίοδος της εγκυμοσύνης και του θηλασμού στις γυναίκες, όπου η πρόσληψη συστήνεται να περιορίζεται στα 200mg/ημέρα. Πρακτικά αυτό σημαίνει: Τα παραπάνω ασφαλή όρια αφορούν σε όλες τις πηγές Καφεΐνης μέσα από τα ροφήματα αλλά και τα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Στη χώρα μας η βασική πηγή Καφεΐνης για τους ενήλικες είναι ο καφές, και πολύ λιγότερο το τσάι, η σοκολάτα, το κακάο, τα αναψυκτικά τύπου κόλα και τα ενεργειακά ποτά. Δεδομένου ότι οι περισσότεροι καφέδες κυμαίνονται μεταξύ 60-100mg σε περιεκτικότητα σε Καφεΐνη, πράγμα που εξαρτάται βέβαια από τον καφέ και το πόσο βαρύς είναι, **κάποιος μπορεί να πει 4-5 φλιτζάνια καφέ ημερησίως**.

Ο πιο ελαφρύς καφές, όσον αφορά στην Καφεΐνη, είναι ο (μονός) ελληνικός καφές, ενώ το είδος με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα είναι ο καφές φίλτρου. Ο γαλλικός έχει περισσότερη Καφεΐνη από τον στιγμιαίο, τον εσπρέσο κτλ. (βλ. παρακάτω).

Παρακάτω φαίνεται πόση Καφεΐνη περιέχει κάθε είδος καφέ, καθώς επίσης και κάποιες άλλες πηγές Καφεΐνης (βλ. και παραπάνω στην παράγραφο για **Καφεΐνη**). Εννοείται φυσικά και από το πώς φτιάχνεται ο καφές και πόσο «βαρύς» είναι (τον επιθυμούμε).

Καφές φίλτρου: ~100mg/ φλιτζάνι 200ml
Στιγμιαίος καφές: ~ 80mg/ φλιτζάνι 200ml
Εσπρέσο/ καπουτσίνο: ~ 80mg/ φλιτζάνι 60ml
Ελληνικός καφές: ~ 40mg/ φλιτζανάκι 40ml
Ενεργειακά ποτά: ~ 80mg/ συσκευασία
Μαύρο τσάι: ~ 50mg/ φλιτζάνι 220ml
Αναψυκτικά τύπου κόλα: ~ 30mg/ ποτήρι 250ml
Μαύρη σοκολάτα: ~ 50mg/ 100 γραμμάρια

Ο καφές φίλτρου διακρίνεται σε καφέ φίλτρου αμερικάνικο, γαλλικό και εσπρέσο και διατίθεται και αρωματισμένος. Χρησιμοποιείται πάντα φίλτρο, κατά προτίμηση

χάρτινο κατά την παρασκευή του ροφήματος, για να διηθεί τον καφέ και να γίνεται η διαδικασία της εκχύλισης.

Ο καφές περιέχει υψηλά επίπεδα Καφεΐνης, τα οποία μπορούν να έχουν κακές επιπτώσεις στους ανθρώπους που πάσχουν από **υψηλή πίεση**. Το ίδιο συμβαίνει και με τα ενεργειακά ποτά. Δεν έχει καθόλου επιπτώσεις στους ανθρώπους με χαμηλή πίεση. Μπορεί παρόλα αυτά να προκαλέσει τρέμουλο αν υπάρξει μεγάλη κατανάλωση (καφέ) μονομιάς.

Από κάποιους συνιστάται πως είναι καλύτερο να περιοριστεί η πρόσληψη καφέ (άρα και Καφεΐνης) σε μόνο έναν το πρωί και η αποφυγή του μετά τα γεύματα, πάντα. Ή, προτείνεται εναλλακτικά η επιλογή καφέ ντεκαφεΐνε.

Καπουτσίνο: Ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα έχει πολλά οφέλη για την υγεία. Όμως για πολλούς ανθρώπους, αυτό αποτελεί μία μορφή έκρηξης θερμίδων. Οι περισσότεροι προσθέτουν γάλα, κρέμα ή σαντιγί στον καφέ. Δεδομένου ότι μια κουταλιά της σούπας αφρόγαλα παρέχει 35 θερμίδες, και χρησιμοποιούνται 3-4 μερίδες αφρόγαλα κάθε φορά, μετά από τρία φλιτζάνια καφέ, ξεπερνούν τις 300 θερμίδες, μόνο για κρέμα καφέ. Συνιστάται, η προτίμηση του καφέ σκέτου ή καφέ vegan cappuccino που είναι με φυτικό γάλα.

Στα ροφήματα όχι μόνο στον καπουτσίνο αλλά και σε ζεστές σοκολάτες, καθώς και σε μείγματα βοτάνων για ζεστά αφεψήματα, η προσθήκη λίγης κανέλας μαζί με τον καφέ **στο φίλτρο της καφετιέρας** προσδίδει έξτρα άρωμα!

Το λάδι καρύδας είναι άοσμο και άγευστο και (ταιριάζει) συνδυάζεται με οτιδήποτε, ακόμη και με καφέ. (Ένας) Ο συνδυασμός καφέ και ελαίου καρύδας μάλιστα, αποτελεί την καλύτερη επιλογή πριν από μια προπόνηση, καθώς λειτουργεί ως εξαιρετική πηγή ενέργειας.

Σημαντικά οφέλη του καφέ: 1) Επιδράσεις του καφέ στον καρκίνο του ήπατος. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο του καρκίνου του δέρματος.

Όπως αναφέρεται σε σχετική έρευνα, οι ενήλικες που πίνουν έναν ή περισσότερους καφέδες καθημερινά έχουν κατά 20% μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν κακήθες μελάνωμα που είναι ένας θανατηφόρος καρκίνος του δέρματος. Οι ερευνητές αποδίδουν την ιδιότητα αυτήν του καφέ στην υψηλή συγκέντρωση που έχει σε **αντιοξειδωτικές και φυτοχημικές ουσίες**. Ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως ένα επιπλέον φλιτζάνι καφέ καθημερινά, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο **καρκίνου του μαστού** κατά 3%. Παρεμπιπτόντως αναφέρονται τρόφιμα που συνιστώνται για αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού: Βακίνια, Ελαιόλαδο, Καρότα, Καρύδια, **Καφές**, Μαϊντανός, Μήλα, Μπρόκολο, Σολομός, Φυτικές ίνες.

2) Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου II: Διαπιστώθηκε ερευνητικά ότι για κάθε επιπλέον φλιτζάνι καφέ την ημέρα υπήρχε 7% μείωση του κινδύνου διαβήτη τύπου II. Φαίνεται ότι η υψηλή πρόσληψη καφέ έχει προστατευτική επίδραση στον διαβήτη τύπου II.

3) Οι καταναλωτές καφέ παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονίας. Από μελέτες διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σχέση μεταξύ πρόσληψης Καφεΐνης και χαμηλότερου κινδύνου αυτοκτονίας. Μάλιστα σε έρευνα, που διεξήχθη από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, βγήκε το συμπέρασμα ότι η

κατανάλωση αρκετών φλιτζανιών καφέ την ημέρα, μειώνει κατά 50% τα ποσοστά αυτοκτονίας σε ενήλικες.

Η Καφεΐνη, διαπιστώθηκε, ότι έχει επίδραση στον εγκέφαλο, δρώντας ως ήπιο αντικαταθλιπτικό. Δύο ή τρία φλιτζάνια την ημέρα αρκούν για να επιτύχουν αυτό το αποτέλεσμα: λιγότερη κατάθλιψη. Πίνοντας καφέ κάθε μέρα, προκαλείται πιο μεγάλη ενεργητικότητα καθώς η Καφεΐνη αυξάνει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου. Επίσης, έρευνα αποκάλυψε πως όσοι καταναλίσκουν έναν ή περισσότερους καφέδες την ημέρα έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κατάθλιψη.

Ο καφές ακονίζει τον εγκέφαλο: Σύμφωνα με έρευνες, ο καφές επιτρέπει στον εγκέφαλο να εργαστεί με έναν πολύ πιο αποδοτικό και έξυπνο τρόπο. Συγκεκριμένα, με τον καφέ, «ξυπνούν» λίγο πολύ, όλες οι λειτουργίες του οργανισμού: ο χρόνος αντίδρασης, η προσοχή, η επαγρύπνηση, η λογική σκέψη, οι περισσότερες δηλαδή πολύπλοκες λειτουργίες που συνδέονται με τη νοημοσύνη.

Εγρήγορση: Μπορεί με ένα φλιτζάνι καφέ ή με μια μπάρα δημητριακών να αποκτηθεί η τόνωση ενέργειας που χρειαζόμαστε ορισμένες στιγμές, όμως η επίδρασή τους δεν διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μόλις περάσει, μας αφήνουν με ένα αίσθημα «εξάντλησης». Εναλλακτικά μπορούμε να δοκιμάσουμε τα πλήρη με βιταμίνη-Ε **αμύγδαλα**. Σύμφωνα με έρευνα του 2010 τα αμύγδαλα είναι οι ξηροί καρποί με τα πιο πολλά (!) θρεπτικά συστατικά. Η βιταμίνη Ε και το μαγνήσιο στα αμύγδαλα κρατάνε τον εγκέφαλο σε εγρήγορση, χωρίς την προαναφερθείσα «εξάντληση» στη συνέχεια. Η πρωτεΐνη που περιέχουν τα αμύγδαλα διεγείρει τους νευρώνες **ορεξίνης**, δηλαδή τα κύτταρα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για να μας κρατάνε ξύπνιους. Όλα τα ζωικά προϊόντα όπως τα κρέατα, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά είναι πλήρη με πρωτεΐνη. **Τα καρύδια, ο λιναρόσπορος και το έλαιο από λιναρόσπορο, καθώς και ορισμένα άγρια χόρτα, όπως η αντράκλα (γλυστρίδα), αποτελούν πρόσθετες πηγές των πολύτιμων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, κυρίως με τη μορφή του α-λινολενικού οξέος (ALA).**

Ξηροί καρποί: Είναι πλούσιοι σε ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, μαγνήσιο, φολικό οξύ, βιταμίνη Ε, βιταμίνες Β6 και Β2. Προάγουν την καλή διάθεση, την καθαρή σκέψη και τη γνωστική ικανότητα. Λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και σε βιταμίνη Ε, εμποδίζουν την νοητική πτώση λόγω γήρατος.

Ο καφές διεγείρει την εγκεφαλική λειτουργία, αλλά και τη λειτουργία του εντέρου. Χρειάζεται όμως προσοχή γιατί η υπερβολική πρόσληψη Καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει **δυσκοιλιότητα**.

Η Καφεΐνη μπορεί, επίσης, να κάνει θαύματα ώστε να μη στερέψει η εγκεφαλική δύναμη. Έρευνα δείχνει πως 2 ή 3 φλιτζάνια καφέ πριν από μια προπόνηση κάνουν τον εγκέφαλο να δουλεύει με γρήγορη ταχύτητα.

Για τον «διπλασιασμό» των αποτελεσμάτων της άσκησης οι ειδικοί συστήνουν, ανάμεσα σε άλλα, **να μη διακοπεί ο καφές**. Από ανασκόπηση μελετών, που δημοσιεύτηκε, προέκυψε το συμπέρασμα ότι όσοι αθλούνταν και καταναλίσκαν Καφεΐνη επιτύγχαναν υψηλούς βαθμούς δυσκολίας με πολύ λιγότερη προσπάθεια στη διάρκεια της αεροβικής (άσκησης). Ως αποτέλεσμα, μπορούσαν να κολυμπήσουν, να κάνουν ποδήλατο, να τρέξουν και να ασκηθούν στην κωπηλασία για περισσότερο χρόνο και με μεγαλύτερη ταχύτητα.

Ο καφές είναι ιδιαίτερα κατάλληλος στις περιπτώσεις όπου αναζητείται κάτι το οποίο θα βοηθήσει να εστιασθεί η προσοχή καλύτερα σε κάποια δραστηριότητα. **Η Καφεΐνη ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου, αυξάνοντας τα ποσοστά σημαντικών ουσιών (ενώσεων) στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Συμβάλλει στο ξύπνημα, στον αποτελεσματικό συντονισμό των κινήσεων και στο να μη υπάρχει κούραση. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων η κατανάλωση 75mg καφεΐνης συνδέεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση.** Ένας κρύος στιγμιαίος καφές δίνει περίπου 160mg Καφεΐνης και ένας ζεστός δίνει γύρω στα 110mg. **Και άλλα τρόφιμα που συμβάλλουν στην εξουδετέρωση της κούρασης:** Αμύγδαλα, Βρόμη, **Καφές**, Μέλι, Μπανάνες, Σπανάκι.

4) Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Πάρκινσον: Μελέτη από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ, υποστηρίζει ότι η κατανάλωση τριών φλιτζανιών καφέ ημερησίως, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Πάρκινσον κατά 29%. Ποσότητες μεγαλύτερες από τρία φλιτζάνια δεν φαίνεται να έχουν επιπλέον οφέλη για την υγεία.

Χέρια που τρέμουν και Νόσος του Πάρκινσον: Το τρεμούλιασμα των χεριών μπορεί να οφείλεται σε κάτι πολύ απλό, όπως η υπερβολική πρόσληψη Καφεΐνης ή οι παρενέργειες φαρμάκων, όπως τα αντιασθματικά και τα αντικαταθλιπτικά. Το τρέμουλο όμως στο ένα χέρι, μπορεί να είναι πρώιμο σημάδι της νόσου του Πάρκινσον ή ιδιοπαθούς τρόμου, που είναι μια νευρολογική διαταραχή η οποία προκαλεί ανεξέλεγκτο τρέμουλο και χρειάζεται φαρμακευτική αντιμετώπιση.

5) Ο καφές και τα άλλα ποτά που προστατεύουν από την άνοια: Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2016 σε επιστημονικό περιοδικό οι γυναίκες ηλικίας 65-80 ετών που κατανάλωναν πάνω από 261 mg Καφεΐνης την ημέρα (ποσότητα που αντιστοιχεί περίπου σε 2,5 φλιτζάνια καφέ) για διάστημα 10 ετών είχαν κατά 36% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια. Ο κίνδυνος ανάπτυξης άνοιας αυξάνεται με την ηλικία. Η νόσος είναι εξαιρετικά συχνή στις μεγάλες ηλικίες. Εκτιμάται ότι το 2% των ανθρώπων ηλικίας 65-74 έχει άνοια, το δε ποσοστό ανεβαίνει στο 19% για τις ηλικίες 75-84 και στο 42% για τις ηλικίες άνω των 85 ετών. **Οι αιτίες της νόσου Αλτσχάιμερ's, που είναι η συχνότερη μορφή άνοιας, δεν είναι ακόμα γνωστές. Φαίνεται ότι στις πιθανότητες εμφάνισής της υπεισέρχονται τόσο γενετικοί, όσο και περιβαλλοντικοί παράγοντες, ένας από τους οποίους είναι η διατροφή. Ροφήματα και ποτά που, σύμφωνα με τους ειδικούς, προστατεύουν από την άνοια: Καφές, Μπίρα, Σαμπάνια, Τσάι.**

6) Ο καφές μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους: Η Καφεΐνη μπορεί να συμβάλει στην καύση του λίπους (λιπαρών οξέων) και έχει επίσης αποδειχθεί ότι ενισχύει τον μεταβολικό ρυθμό. **Λειτουργεί ενισχυτικά, αφού για την απώλεια βάρους χρειάζεται σωστή διατροφή και γυμναστική.** Η Καφεΐνη βοηθάει στο κάψιμο των θερμίδων και ενισχύει την θερμογένεση μέσω της οποίας καταναλίσκονται περισσότερες θερμίδες κατά την διάρκεια της ημέρας. Ο καφές μπορεί επίσης να βοηθήσει στο χάσιμο βάρους βελτιώνοντας τη φυσική απόδοση στην αερόβια άσκηση.

Τρόφιμα που κόβουν την όρεξη και βοηθάνε στην απώλεια κιλών: Είναι απαραίτητο ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής για όποιον επιθυμεί την απώλεια κιλών. Αν επιδιώκεται περιορισμός της όρεξης απλά πρέπει να γίνει στροφή στα φυσικά κατασταλτικά που είναι: Αβοκάντο, Αμύγδαλα, **Καφές**, Μέντα, Μήλα, Μηλόξυδο, Μπαχαρικά, Νερό, Ορός γάλακτος, Πλιγούρι βρώμης, Σολωμός.

7) Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ, όσοι πίνουν καφέ (τέσσερα ή και περισσότερα φλιτζάνια καφέ την ημέρα) έχουν μειωμένες πιθανότητες (18 τοις εκατό μικρότερο κίνδυνο) να νοσηλευθούν ή να έχουν καρδιακές ενοχλήσεις: Η Αμερικανική Ένωση Καρδιολογίας συστήνει την μέτρια κατανάλωση καφέ, 1-2 φλιτζάνια την ημέρα. Μελέτη έδειξε πως όσοι έπιναν ένα φλιτζάνι καφέ είχαν κατά 30% αύξηση της ροής του αίματος σε διάστημα 75 λεπτών σε σύγκριση με όσους έπιναν καφέ χωρίς **Καφεΐνη** (ντεκαφεϊνέ). Η καρδιά μας εργάζεται συνεχώς για να παρέχει στους ιστούς και τα όργανα αίμα και οξυγόνο. **Στην πραγματικότητα, η μέση ενήλικη καρδιά χτυπά 60 έως 80 φορές το λεπτό σε κατάσταση ηρεμίας, μεταφέροντας συνεχώς σε κάθε κύτταρο στο σώμα θρεπτικά συστατικά.**

Τρόφιμα που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος: **Καφές**, Κέλ, Κουρκουμάς, Λαχανάκια Βρυξελλών, Μούρα Ακάι μπερίς (Açaí berries), Χυμός Παντζαριών, Πιπέρι καγιέν, Καυτερές Πιπεριές, Ραπανάκια, Σκόρδο, Μαύρη Σοκολάτα, Σολομός, Φύκια wakame.

Τρόφιμα που κάνουν καλό στην καρδιά: Μια υγιής καρδιά βοηθάει στη μακροζωία καθώς οι κίνδυνοι καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού μειώνονται. Εάν υπάρχει ανησυχία για την καρδιαγγειακή υγεία, είναι σημαντικό να γίνει γνωστό ποια τρόφιμα την βελτιώνουν. Η 29η Σεπτεμβρίου γιορτάζεται ως η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς.

Τρόφιμα που πραγματικά κάνουν καλό στην καρδιά: Ασπράδια αβγού, Αβοκάντο, Λάδι από αβοκάντο, Αμύγδαλα, Βρώμη, Γάλα με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά, Γκρέιπφρουτ, Ελαιόλαδο, Καρύδια, **Καφές**, Κόκκινο κρασί, Λιναρόσπορος, Μπρόκολο, Μύρτιλα, Πατάτες, Πορτοκάλια, Ρόδι, Σμέουρα, Μαύρη Σοκολάτα, Σπανάκι, Σταφίδες, Τόφου, Πράσινο Τσάι, Ψάρι.

Ροφήματα που πραγματικά «αγαπούν» την καρδιά: Η καρδιά μας κρατάει ζωντανούς και μας υποστηρίζει σε κάθε μας δραστηριότητα. Για αυτό πρέπει να φροντίζουμε, να διατηρούμε την λειτουργία της σε εύρυθμα επίπεδα, μειώνοντας δραστικά τον κίνδυνο καρδιαγγειακών ζητημάτων. Ακολουθούν **ροφήματα που ενισχύουν την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς:** Τσάι ιβίσκου, Τσάι Matcha, Σμούθι καφέ.

Τσάι ιβίσκου: είναι ένα ρόφημα από άνθη φυτών ιβίσκου. Τα άνθη ιβίσκου είναι μια ισχυρή πηγή **αντιοξειδωτικών**, πολυφαινόλης και το εκχύλισμα ιβίσκου έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να συμβάλλει στην μείωση της υπέρτασης και της χοληστερόλης. Η κατανάλωση ροφήματος με εκχύλισμα ιβίσκου, 250 mL την ημέρα, φάνηκε να μειώνει τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και φλεγμονής, σε σύγκριση με το απλό νερό.

Τσάι Matcha: Το τσάι Matcha είναι ένας τύπος πράσινου τσαγιού που περιέχει υψηλά επίπεδα γαλλικής επιγαλλοκατεχίνης (EGCG), μιας ένωσης πολυφαινόλης στο πράσινο τσάι, που έχει ισχυρές **αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες**. Η κατανάλωση τσαγιού matcha πλούσιου σε EGCG μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς. **Το EGCG βοηθάει στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης, της συσσώρευσης λιπαρών ουσιών στα τοιχώματα των αρτηριών και μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής και της κυτταρικής βλάβης.**

Σκόνη matcha: Η σκόνη πράσινου τσαγιού είναι πλούσια σε L-θειανίνη, ένα αμινοξύ με **ισχυρές ιδιότητες ανακούφισης από το άγχος**. Το matcha είναι μια καλύτερη πηγή αυτού του αμινοξέος από άλλους τύπους πράσινου τσαγιού, καθώς παρασκευάζεται από φύλλα πράσινου τσαγιού που καλλιεργούνται σε σκιά. Αυτή η διαδικασία αυξάνει την περιεκτικότητά της σε ορισμένες ενώσεις, συμπεριλαμβανομένης της **L-θειανίνης**.

Τόσο οι μελέτες σε ανθρώπους όσο και σε ζώα δείχνουν ότι το matcha μπορεί να μειώσει το άγχος εάν η περιεκτικότητά του σε L-θειανίνη είναι αρκετά υψηλή και η Καφεΐνη του είναι χαμηλή. Για παράδειγμα, σε μια μελέτη 15 ημερών, 36 άτομα έτρωγαν μπισκότα που περιείχαν 4,5 γραμμάρια σκόνης matcha κάθε μέρα. Βίωσαν σημαντικά μειωμένη δραστηριότητα του δείκτη στρες, σε σύγκριση με μια ομάδα εικονικού φαρμάκου.

Σμούθι καφέ: Ο καφές μπορεί να προσφέρει μία ενεργειακή ώθηση για το ξεκίνημα της ημέρας. Έχει επίσης συσχετιστεί με εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία της καρδιάς (βλ. παραπάνω). **Αρκετές μελέτες έχουν συσχετίσει την τακτική πρόσληψη καφέ με σημαντικά μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.** Μάλιστα, μια μεγάλη ανασκόπηση 218 μελετών διαπίστωσε ότι τα άτομα που έπιναν 3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα είχαν 19% μειωμένο κίνδυνο θανάτου από καρδιακές παθήσεις.

Μπορεί να γίνει ο καφές πιο υγιεινός, αφαιρώντας την ζάχαρη και αναβαθμίζοντας τον σε σμούθι, συνδυάζοντάς τον με άλλα υγιεινά συστατικά, όπως η μπανάνα το βούτυρο αμυγδάλου η σκόνη κακάο κ.λπ..

Πόσο και σε ποια ποσότητα μειώνει ο καφές τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας: Οι άνθρωποι που πίνουν καθημερινά καφέ με Καφεΐνη, αντιμετωπίζουν μειωμένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, σύμφωνα με μεγάλη αμερικανική μελέτη, η οποία ακυρώνει την ευρύτατα διαδεδομένη αντίληψη ότι ο καφές βλάπτει την καρδιά. Οι ερευνητές, ανέλυσαν στοιχεία για περισσότερα από 21.000 άτομα.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι ανέφεραν πως έπιναν έναν ή περισσότερους καφέδες την ημέρα είχαν μικρότερο κίνδυνο να διαγνωσθούν με καρδιακή ανεπάρκεια. **Από την άλλη πλευρά, η κατανάλωση καφέ χωρίς Καφεΐνη φαίνεται να έχει αντίθετο αποτέλεσμα, αυξάνοντας τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας.**

Ο επικεφαλής της έρευνας δήλωσε: «Η σχέση ανάμεσα στην Καφεΐνη και στον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας μας εξέπληξε. Ο καφές και η Καφεΐνη συχνά θεωρούνται από τον γενικό πληθυσμό ότι κάνουν κακό στην καρδιά, επειδή οι άνθρωποι τα συσχετίζουν με τους αυξημένους παλμούς, με την υπέρταση κ.ά. Όμως,

η σαφής σχέση ανάμεσα στην αυξημένη κατανάλωση καφέ και στη μείωση του κινδύνου για καρδιακή ανεπάρκεια έρχεται να αντιστρέψει τελείως αυτήν την αντίληψη»... «Παρ' όλα αυτά, δεν υπάρχουν ακόμη -επαρκώς- σαφή στοιχεία που να οδηγούν στη σύσταση για αύξηση της κατανάλωσης καφέ, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος καρδιακής ανεπάρκειας, τουλάχιστον με την ίδια σαφήνεια και βεβαιότητα που υπάρχουν για τη διακοπή του καπνίσματος, την απώλεια βάρους ή τη σωματική άσκηση», πρόσθεσε.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι δημοφιλείς καφέδες, με πολλές θερμίδες λόγω προσθήκης ζάχαρης και λιπαρών γαλακτοκομικών προϊόντων, μπορεί να επιβαρύνουν την καρδιά. **Επίσης, η Καφεΐνη, παρά τα οφέλη της, μπορεί να γίνει επικίνδυνη σε μεγάλες ποσότητες.** Τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν την Καφεΐνη και όσα ροφήματα την περιέχουν.

Ένας καφές την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας: Οι άνθρωποι που πίνουν τουλάχιστον έναν καφέ (με καφεΐνη) την ημέρα, έχουν μειωμένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, σύμφωνα με μία νέα μεγάλη αμερικανική μελέτη (βλ. παραπάνω).

Μία άλλη πρόσφατη ιαπωνική έρευνα, βρήκε ότι οι άνθρωποι που έχουν πάθει έμφραγμα ή εγκεφαλικό στο παρελθόν, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο νέου καρδιαγγειακού επεισοδίου και θανάτου εάν πίνουν **πράσινο τσάι και καφέ** καθημερινά.

Η μελέτη, που ανέλυσε στοιχεία για περισσότερους από 46.000 ανθρώπους από 40 έως 79 ετών, διαπίστωσε ότι όσοι είχαν ζήσει μετά από ένα πρώτο έμφραγμα και έπιναν έναν καφέ την ημέρα, είχαν περίπου 22% μικρότερο κίνδυνο θανάτου σε σχέση με όσους σπάνια έπιναν καφέ. Επίσης, οι άνθρωποι χωρίς ιστορικό εγκεφαλικού ή εμφράγματος που έπιναν έναν ή περισσότερους καφέδες ημερησίως, είχαν 14% μικρότερο κίνδυνο θανάτου, σε σχέση με όσους δεν έπιναν καθόλου καφέ.

Έμφραγμα - εγκεφαλικό: Πώς θα μειωθεί ο κίνδυνος νέου καρδιαγγειακού επεισοδίου και θανάτου. Οι άνθρωποι που έχουν υποστεί έμφραγμα ή εγκεφαλικό στο παρελθόν, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο νέου καρδιαγγειακού επεισοδίου και θανάτου εάν πίνουν καθημερινά **πράσινο τσάι και καφέ** (βλ. παραπάνω).

Καλά τρόφιμα για την υγεία των αρτηριών: Αβγά, Αβοκάντο, Βρόμη, Γάλα εμπλουτισμένο με DHA, Καρπούζι, **Καφές**, Κουρκουμάς, Κρασί, Μούρα, Μπρόκολο, Πατάτες, Προβιοτικά (βλ. 6), Προϊόντα ολικής άλεσης, Μαύρη Σοκολάτα, Σπαράγγια, Πράσινο τσάι, Φακές, Φασόλια, Φιστίκια, Ψάρι.

Αναλυτικά:

Γάλα εμπλουτισμένο με DHA (μακράς αλυσίδας πολυακόρεστα λιπαρά οξέα): Με την πάροδο των χρόνων οι αρτηρίες γίνονται ανελαστικές και σκληραίνουν, περιορίζοντας τη ροή του αίματος.

Καφές: Οι κόκκοι του καφέ είναι πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά. Φάνηκε από μελέτες ότι η τακτική κατανάλωση καφέ μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου. Μελέτη σε ποντίκια που λάμβαναν Καφεΐνη ίση με αυτή που περιέχεται σε τέσσερα φλιτζάνια καφέ, έδειξε ότι τα αιμοφόρα αγγεία τους άρχισαν να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά.

Μούρα: Είναι πλούσια σε **φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά** και εδείχθη ότι η κατανάλωση τριών μερίδων την εβδομάδα μπορεί να μειώσει κατά 33% τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής στις γυναίκες. Η αιτία είναι οι **ανθοκυανίνες**, ενώσεις που περιέχονται στα μούρα και προκαλούν διαστολή των αιμοφόρων αγγείων. Τα **αντιοξειδωτικά** που περιέχουν τα μούρα βελτιώνουν τη μνήμη και το συντονισμό των κινήσεων. Με καρύδια ή αβοκάντο, τα μούρα αυξάνουν την ελαστικότητα των μεμβρανών των κυττάρων της μνήμης. **Συγκέντρωση/προσοχή:** Ο καφές είναι ιδιαίτερα κατάλληλος και στις περιπτώσεις που αναζητάμε κάτι που θα μας βοηθήσει να εστιάσουμε την προσοχή μας καλύτερα σε μια δραστηριότητα. **Είναι προτιμότερη, ωστόσο, επιλογή μικρογεύματος από μούρα αντί για ένα φλιτζάνι καφέ.** Από έρευνες έχει δειχθεί ότι ειδικά τα βατόμουρα αυξάνουν τη **συγκέντρωση και τη μνήμη** για έως και πέντε ώρες. Αυτό οφείλεται στη μεγάλη ποσότητα των αντιοξειδωτικών που περιέχουν, τα οποία βελτιώνουν την ροή του οξυγόνου στον εγκέφαλο (μέσω του αίματος), και αυτό οδηγεί σε μεγαλύτερη συγκέντρωση, χωρίς την χρήση της Καφεΐνης.

Πατάτες: Είναι πλούσιες σε κάλιο, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Περιέχουν επίσης πολλές **φυτικές ίνες**. Συνιστάται να αποφεύγονται οι τηγανητές και γενικά το μαγείρεμά τους με ανθυγιεινά λιπαρά.

Προϊόντα ολικής άλεσης: Έχει δειχθεί ερευνητικά ότι για κάθε 10 γραμμάρια δημητριακών ολικής άλεσης που καταναλίσκονται καθημερινά, μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακής νόσου κατά 14% και ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακή προσβολή κατά 25%. Ο λόγος είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε **φυτικές ίνες** που συμβάλλουν στην αποβολή της χοληστερόλης από το σώμα, ενώ βοηθούν στην ανάπτυξη καλών βακτηρίων στο έντερο, που έχει έμμεσα οφέλη για την υγεία της καρδιάς.

Μαύρη Σοκολάτα: Οι κόκκοι κακάο είναι πλούσιοι σε φλαβονόλες, που είναι φυτοχημικές ενώσεις με **αντιοξειδωτικές ιδιότητες** που ωφελούν την καρδιά. Μελέτη του 2017 διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κατανάλιναν τακτικά, αλλά με μέτρο, μαύρη σοκολάτα, κινδύνευαν λιγότερο από καρδιακή ανεπάρκεια. **Οι διατροφολόγοι συνιστούν την κατανάλωση σοκολάτας με περιεκτικότητα σε κακάο 70% και άνω.**

8) Αντιγηραντικές ιδιότητες του καφέ: αποτελέσματα νέας έρευνας

Στα **πολυάριθμα οφέλη του καφέ** προστίθεται και **αντιγηραντική δράση**.

Σύμφωνα με έρευνες οι ηλικιωμένοι άνθρωποι που είχαν χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής στον οργανισμό τους έπιναν καφέ. **Η φλεγμονή θεωρείται ότι εμπλέκεται στις περισσότερες σοβαρές ασθένειες (αν όχι σε όλες).** «Όσο περισσότερη Καφεΐνη κατανάλωναν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο πιο

προστατευμένοι ήταν από τη χρόνια φλεγμονή». «Δεν υπήρχε κανένα όριο, όπως αποδείχτηκε» συμπληρώνουν οι συντάκτες της μελέτης.

Σε ασθένειες (κυρίως) του γήρατος, όπως η νόσος **Αλτσχάιμερ**, οι αρθροπάθειες, ο **διαβήτης**, η **υπέρταση**, οι **καρδιαγγειακές παθήσεις**, και ο **καρκίνος**, κοινός παράγων θεωρείται πως είναι η **φλεγμονή**. «Οι περισσότερες ασθένειες που σχετίζουμε με το γήρας **στην πραγματικότητα** δεν οφείλονται σε αυτό, **αλλά στη φλεγμονή**» υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Ποσότητα ίση με **πέντε ή και περισσότερα φλιτζάνια καφέ** την ημέρα (!) συσχετίστηκε με εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας στο γονιδιακό μονοπάτι της φλεγμονής. Η αντιφλεγμονώδης δράση του καφέ μπορεί να εξηγηθεί από την επίδραση της **Καφεΐνης** στη διαδικασία εκδήλωσης της φλεγμονής. Σύμφωνα με τους ερευνητές, **η Καφεΐνη λειτουργεί ως «εμπόδιο» στο μονοπάτι της φλεγμονής**.

Οι ερευνητές τονίζουν ότι **επιδίωξη μας δεν πρέπει να είναι η πλήρης καταστολή της φλεγμονής**, επειδή είναι μια χρήσιμη διεργασία του ανοσοποιητικού συστήματος που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων, την απομάκρυνση τοξικών ουσιών από τον οργανισμό κ.α. Αυτό που χρειάζεται είναι να εντοπίζεται όσο το δυνατόν πιο άμεσα η **ανεξέλεγκτη φλεγμονώδης αντίδραση**, ώστε να μη γίνει χρόνια.

Φλεγμονή - Ποιους σκοπούς επιτελεί στον οργανισμό : Η φλεγμονή είναι ένας **έμφυτος μηχανισμός δράσης του οργανισμού μας ενάντια σε εξωτερικές «απειλές»** όπως η **λοιμώξη, το στρες, και οι τοξικές χημικές ουσίες**.

Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα εντοπίζει κάποιον από αυτούς τους κινδύνους, ενεργοποιεί συγκεκριμένες πρωτεΐνες που μπορούν να προστατεύσουν τα κύτταρα και τους ιστούς.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, η φλεγμονώδης αντίδραση είναι ευεργετική. Εάν όμως τα κύτταρα του ανοσοποιητικού αρχίσουν να αντιδρούν υπερβολικά, η φλεγμονή μπορεί να στραφεί ενάντια στον ίδιο τον οργανισμό.

Αυτό το είδος επιβλαβούς, χρόνιας φλεγμονής μπορεί να είναι αποτέλεσμα πολλών διαφορετικών αιτιών, όπως ένας ιός ή ένα βακτήριο, μια αυτοάνοση διαταραχή, η κακή διατροφή ή το υπερβολικό στρες.

Συμπερασματικά : Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς την φλεγμονή, όμως σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη για την υγεία μας.

Τρόφιμα που επιδεινώνουν τις φλεγμονές στο σώμα: Αβοκάντο, Αυγό, Βιολογικό κρέας, Βότανα και Μπαχαρικά, Ελαιόλαδο, Εσπεριδοειδή, Κρεμμύδι και Σκόρδο, **Μαύρη Σοκολάτα**, Σταυρανθή Λαχανικά, Ψάρι.

9) Προστασία των κυττάρων από βλάβες λόγω υψηλών επιπέδων αντιοξειδωτικών- Μείωση του κινδύνου θανάτου- Μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων στις γυναίκες.

10) Δυσπεψία: ο καφές ανάμεσα στα τρόφιμα-ποτά που πρέπει να αποφεύγονται.

Παρενέργειες λόγω υπερβολικής κατανάλωσης καφέ: Ο καφές έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής διατροφής για τους περισσότερους από εμάς. Τα οφέλη του είναι πάρα πολλά (βλ. παραπάνω) που οφείλονται πρωτίστως στην υψηλή του περιεκτικότητα σε **αντιοξειδωτικά** χλωρογενή οξέα (πολυφαινόλες) (βλ. παραπάνω). Ο καφές προστατεύει από τον **καρκίνο, τον διαβήτη τύπου II, συμβάλλει θετικά σε (χαμηλά) ποσοστά αυτοκτονίας, έχει θετική επίδραση στη ρύθμιση της νόσου Πάρκινσον, προστατεύει από άνοια, συμβάλλει στη μείωση του σωματικού βάρους, ανεβάζει τη διάθεση, ενισχύει την απόδοση κατά την άθληση μέσω της αύξησης της αντοχής, κάνει καλό στην καρδιά και συμβάλλει στην αντιγήρανση.**

Όλα τα παραπάνω βέβαια ισχύουν υπό την προϋπόθεση ότι καταναλίσκεται με μέτρο.

Σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να έχει **παρενέργειες** στον οργανισμό. Σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου (NSF) των ΗΠΑ, **η υπερβολή στην Καφεΐνη, η οποία είναι διεγερτική ουσία, συνοδεύεται από κάποια χαρακτηριστικά συμπτώματα:** Εκτός από την αϋπνία, τις δυσκολίες στον ύπνο, τον εκνευρισμό, το NSF υποστηρίζει πως υπάρχουν και τα εξής: Άγχος, Αίσθημα δυστυχίας, Αυξημένη διούρηση (η Καφεΐνη έχει και διουρητικές ιδιότητες), Αυξημένος καρδιακός παλμός (σαν ταχυπαλμία, γρήγορος καρδιακός ρυθμός), Ζάλη, Κακή ψυχική διάθεση όταν περνάει η επήρεια του καφέ, Ναυτία, Οξυθυμία, Πανικός, Πονοκέφαλος. Επίσης υπάρχει μείωση του συντονισμού των κινήσεων ακριβείας, με συνέπεια την δυσκολία στην διεκπεραίωση εργασιών που απαιτούν λεπτούς χειρισμούς.

Ο καφές διεγείρει την εγκεφαλική λειτουργία, αλλά και τη λειτουργία του εντέρου. Όμως η υπερβολική πρόσληψη Καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα.

Κίνδυνοι από την Καφεΐνη: Η ποσότητα Καφεΐνης που θεωρείται ασφαλής από το FDA ισοδυναμεί με **τέσσερα ή πέντε φλιτζάνια καφέ** (βλ. και παραπάνω). Ωστόσο, ορισμένα άτομα είναι πιο ευαίσθητα στην επίδραση της Καφεΐνης και μπορεί εξαιτίας της να εμφανίσουν μερικά από τα παραπάνω συμπτώματα.

Άλλες πηγές Καφεΐνης: Άλλα ποτά που περιέχουν Καφεΐνη είναι το τσάι, μερικά αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά. Το τσάι και οι σόδες έχουν γενικά λιγότερη Καφεΐνη από τον καφέ, ενώ ορισμένα ενεργειακά ποτά μπορεί να έχουν δύο έως τρεις φορές την ποσότητα Καφεΐνης που έχει ένα ποτήρι καφέ σύμφωνα με το FDA.

Κίνδυνοι από την κατανάλωση καφέ- αλληλεπιδράσεις με πολλά φάρμακα: Εκτός από την πιθανή αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης (βλ. παρακάτω), ο καφές μπορεί να δημιουργεί και κάποιους άλλους κινδύνους για την υγεία. **Το περιεχόμενο της Καφεΐνης, η οποία είναι μια ψυχότροπος ουσία (βλ. 8) που εμφανίζεται φυσικά στον καφέ, μπορεί να αλληλεπιδράσει με τα φάρμακα ενός ατόμου. Ενώ η Αμερικάνικη Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) αναφέρει ότι 400 χιλιοστόγραμμα (mg) καφεΐνης την ημέρα είναι συνήθως ασφαλής για την υγεία, η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει διάφορες κλινικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις με πολλά φάρμακα.** Άλλα ροφήματα, όπως τα ενεργειακά ποτά, έχουν επίσης υψηλά επίπεδα Καφεΐνης. Σε γενικές γραμμές, ένας ασθενής που βρίσκεται υπό φαρμακευτική αγωγή, θα μπορούσε να συμβουλευτεί τον γιατρό του σχετικά με το θέμα του καφέ.

Επιπλέον, τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) προειδοποιούν κατά της **ανάμειξης ενός ποτού αλκοόλ με Καφεΐνη**. Ο συνδυασμός τους μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ένα άτομο να πει περισσότερο αλκοόλ από ό,τι είναι σε θέση να καταλάβει και έτσι να βιώνει περισσότερες από τις επιβλαβείς επιπτώσεις του.

Καφές και Χοληστερόλη (βλ. 9) - Επιπτώσεις του καφέ στην χοληστερόλη του αίματος: Σύμφωνα με μια μελέτη του 1997, τα έλαια που εμφανίζονται φυσικά στον κόκκο του καφέ μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα χοληστερόλης, και όχι η ποσότητα Καφεΐνης στον καφέ. Αυτά τα φυσικά έλαια, επίσης γνωστά ως διτερπένια, είναι η καφεστόλη και το kahweol (διτερπενιοειδές μόριο που βρίσκεται στους κόκκους του *Coffea arabica*). Το Ινστιτούτο Επιστημονικών Πληροφοριών για τον Καφέ (ISIC) συμφωνεί επίσης ότι και τα δύο έλαια μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα χοληστερόλης, αν και η ποσότητα των διτερπενίων στον καφέ ποικίλλει ανάλογα με τη μέθοδο παρασκευής. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο παρασκευάζει καφέ χρησιμοποιώντας φίλτρο, τότε τα περισσότερα διτερπένια παραμένουν στο φίλτρο. Σε έναν αφιλτράριστο καφέ, τα περισσότερα περνούν μέσα στον καφέ. Σύμφωνα με το ISIC (Ινστιτούτο Επιστημονικών Πληροφοριών για τον Καφέ), διαφορετικά είδη παρασκευασμένου καφέ, περιέχουν και διαφορετικά επίπεδα διτερπενίων και ως εκ τούτου έχουν διάφορες επιπτώσεις στα επίπεδα χοληστερόλης. Πιο συγκεκριμένα:

Εσπρέσσο: Αυτό το είδος καφέ έχει περίπου τη μισή ποσότητα διτερπενίων από αυτά που βρίσκονται στον αφιλτράριστο καφέ. Επειδή οι άνθρωποι γενικά πίνουν μικρές μερίδες εσπρέσσο, πιθανόν να έχει και μικρή επίδραση στη χοληστερόλη.

Στιγμαιαίος καφές: Αυτός ο τύπος καφέ περιέχει πολύ λίγα διτερπένια, οπότε δεν αυξάνει τη χοληστερόλη.

Φιλτραρισμένος καφές: Πιθανόν να έχει μικρή επίδραση στη χοληστερόλη. Ωστόσο, η έρευνα σχετικά με αυτόν τον τύπο καφέ δεν είναι ακόμη επαρκής.

Συμπερασματικά, η σχέση μεταξύ καφέ και χοληστερόλης μάλλον εξαρτάται από το πώς παρασκευάζεται ο καφές. Τα φίλτρα καφέ μπορούν να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση της ποσότητας των φυσικών ελαίων και επομένως της επίδρασης στη χοληστερόλη. Οι άνθρωποι που έχουν υψηλή χοληστερόλη θα μπορούσαν να πίνουν καφέ με φίλτρο.

Παραπομπές

(1) Τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά: Η κατανάλωση αντιοξειδωτικών φυσικών τροφίμων (τμήμα της υγιεινής διατροφής) σε συνδυασμό με την φυσική άσκηση, τον ύπνο και την μείωση του άγχους, θεωρούνται ως οι τέσσερις βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την μακροζωία.

Χρειαζόμαστε διάφορες αντιοξειδωτικές ουσίες καθώς η κάθε μια από αυτές εξουδετερώνει συγκεκριμένες ελεύθερες ρίζες. Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητη η διατροφή με ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Όσο πιο έντονα και σκούρα χρωματισμένο είναι το φρούτο και το λαχανικό τόσο πιο ουσιαστική είναι η δράση του. Τρόφιμα με τα περισσότερα αντιοξειδωτικά είναι:

Αγκινάρα, Αμύγδαλα, Βακαλάος, Βατόμουρα, Γαρίφαλα, Goji Berry (γκότζι μπέρι), Γλυκοπατάτα, Γουακαμόλε, Έλαιο κανόλα, Καρύδια, Κεράσια, Κράμβη, Cranberries, Λιναρόσπορος, Λυθρίνι, Μύρτιλλα, Πιπεριές, Ρίγανη, Ρόδι, Σμέουρα, Στρείδια, Μαύρη σοκολάτα, Σπανάκι, Σπόροι κία, Σταφύλια, Κόκκινα φασόλια, Φράουλες, Φυστικοβούτυρο, Χυμός σταφυλιού.

(2) Τα χαρμάνια καφέ είναι οι μυστικές συνταγές των παραγωγών καφέ και δημιουργούνται από την ανάμειξη διαφορετικών ειδών καφέ με στόχο να δημιουργηθεί ένα νέο μοναδικό και χαρακτηριστικό αρωματικό προφίλ, ένα χαρμάνι καφέ.

(3) Τα λιποτροπικά είναι συμπληρώματα διατροφής που βοηθούν στην απώλεια του περιττού σωματικού λίπους. Ανάλογα με τα συστατικά τους επιτυγχάνουν την αύξηση του μεταβολικού ρυθμού, την αύξηση της ενέργειας μέσω της καύσης του λίπους και την μείωση της όρεξης. Υπάρχουν τα καθαρά λιποτροπικά, όπως είναι η χολίνη, η ινοσιτόλη και η καρνιτίνη. Υπάρχουν και τα θερμογεννητικά, τα οποία συνήθως περιέχουν Καφεΐνη, πράσινο τσάι, γκουαρανά κ.α. Τα θερμογεννητικά, μέσω της αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος, καίνε το σωματικό λίπος μεταβάλλοντάς το σε ενέργεια, η οποία καταναλώνεται στην προπόνηση ή την άσκηση.

(4) Κιρκάδιος ρυθμός: Το «ρολόι» του οργανισμού. Τι το αποσυντονίζει - Τι το «απορρυθμίζει»- Τι το «χαλαεί». Τι ώρα πρέπει να κοιμηθούμε και να ξυπνήσουμε. Ποια είναι η κατάλληλη ώρα για γυμναστική. Κάθε πότε πρέπει να τρώμε. Οι απαντήσεις σε όλα τα παραπάνω είναι **ο κιρκάδιος ρυθμός, το «ρολόι» που ελέγχει τη ζωή μας.**

Κιρκάδιος ρυθμός: Η λέξη προκύπτει από τις λατινικές *circa* και *diem*, δηλαδή ρυθμός κατά τη διάρκεια της ημέρας και χρησιμοποιείται για να περιγράψει την οποιαδήποτε βιολογική διαδικασία που παρουσιάζει ενδογενή περιοδική μεταβολή μέσα σε ένα 24ωρο.

Ο κάθε ένας έχει τον δικό του κιρκάδιο ρυθμό. Για όλους ο ύπνος έχει σημαντικό ρόλο για τη σωστή λειτουργία του. Οι βραδινές εργασίες, οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής, και η έντονη κοινωνική ζωή επηρεάζουν τον κύκλο **ύπνου-αφύπνισης**.

Οι ανεπαρκείς ώρες ύπνου, η έλλειψη ή η κακής ποιότητας ύπνου, έχουν σαν αποτέλεσμα να διαταράσσονται οι δραστηριότητες που είναι υπό τον έλεγχο του κιρκάδιου ρυθμού, όπως είναι οι διατροφικές συνήθειες, η θερμοκρασία του σώματος, ο κυτταρικός κύκλος και η κυτταρική διαφοροποίηση, ο μεταβολισμός, η ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, του ενδοκρινικού, του καρδιαγγειακού, του πεπτικού, αλλά και γενικότερα η ψυχική και η σωματική υγεία.

Όταν διαταράσσεται ο κιρκάδιος ρυθμός, απορρυθμίζονται όλες οι παραπάνω λειτουργίες, άλλες σε μικρότερο και άλλες σε μεγαλύτερο βαθμό. Πολλές χρόνιες ασθένειες, τα τελευταία χρόνια, όπως ο διαβήτης, η διπολική διαταραχή, η κατάθλιψη, η παχυσαρκία, η εποχιακή συναισθηματική διαταραχή και διαταραχές του ύπνου έχουν συνδεθεί με τον κιρκάδιο ρυθμό. (Περισσότερα για τον κιρκάδιο ρυθμό, στο Μέρος Β).

(5) Η Θεανίνη είναι ένα αμινοξύ που υποστηρίζει σημαντικούς νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο, ουσιώδεις για την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου και νεύρων. Συναντάται σε υψηλά επίπεδα στο τσάι, και πιστεύεται ότι συμβάλλει στις χαλαρωτικές ιδιότητες που συνοδεύουν την κατανάλωσή του. Έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα των GABA (Γάμα-αμινο-βουτυρικό οξύ, νευροδιαβιβαστών) και των κυμάτων Α στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την πρόκληση ηρεμιστικής δράσης

χωρίς την εμφάνιση υπνηλίας, καθώς ερεθίζει τα άλφα εγκεφαλικά κύματα που ευθύνονται για την κατάσταση που είναι γνωστή σαν «διεγερτική ηρεμία». (Περισσότερα για την θεανίνη, στο Μέρος Β).

(6) Προβιοτικά: Τα προβιοτικά είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί (καλά βακτήρια), τα οποία χορηγούμενα σε επαρκείς (κατάλληλες) ποσότητες, μπορεί να ωφελήσουν την υγεία. Υπάρχουν (κάποια) στοιχεία που δείχνουν ότι συγκεκριμένα προβιοτικά συμβάλλουν στη βελτίωση των συμπτωμάτων της ελκώδους κολίτιδας (μιας μορφής της πάθησης του φλεγμονώδους εντέρου), του ευερέθιστου εντέρου, της λοίμωξης καθώς και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης εκζέματος και άλλων αλλεργικών παθήσεων.

Τα προβιοτικά μπορεί να συμβάλουν στην αντιμετώπιση της διάρροιας που προκαλείται από τη λήψη αντιβίωσης, στην επιτάχυνση της θεραπείας εντερικών λοιμώξεων, στην αντιμετώπιση λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, στην αντιμετώπιση του Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου, και στην πρόληψη ή μείωση της σοβαρότητας κρυολογημάτων και γρίπης. Η πρόσληψη τους γίνεται μέσω κάποιων ειδών τροφίμων ή πιο ενισχυμένα μέσω συμπληρωμάτων διατροφής. Η κατανάλωση πλούσιας διατροφής, συμβάλλει στην μη ύπαρξη ανάγκης για κάποιο συμπλήρωμα. (Περισσότερα για Προβιοτικά στο Μέρος Β).

(7) «Τελευταία νέα για την ζάχαρη»: Μια ερευνητική μελέτη διαφώτισε το θέμα του αν η ζάχαρη (χύμα ή ως πρόσθετο σε τρόφιμα) θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου. Είναι γνωστό ότι προκαλεί **φλεγμονή και μεταβολική διαταραχή** στον οργανισμό. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα και τα αναψυκτικά με ζάχαρη, συμπεριλαμβανομένων των φρουτοχυμών, αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου.

Διερευνήθηκαν όλα τα τρόφιμα και ποτά με ζάχαρη σε όλες τις μορφές και αναλύθηκαν σε σχέση με τον κίνδυνο καρκίνου. **Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά αυξημένο κίνδυνο σε όσους κατανάλισκαν την περισσότερη ζάχαρη σε σχέση με όσους κατανάλισκαν λιγότερη.** Ο πιο έντονος συσχετισμός έγινε με τον καρκίνο του μαστού, όπου παρουσιαζόταν **κατά 50% αυξημένος ο κίνδυνος** σε όσους κατανάλισκαν την περισσότερη ζάχαρη. (Περισσότερα για «Τελευταία νέα για την ζάχαρη» στο Μέρος Β).

(8) Ψυχότροπος ουσία: Οι νέες ψυχότροπες ουσίες ή νόμιμα ναρκωτικά είναι επιβλαβείς ουσίες, που χρησιμοποιούνται συχνά στην ΕΕ ως εναλλακτικές λύσεις των παράνομων ναρκωτικών ουσιών. Οι νέες ψυχότροπες ουσίες ενδέχεται να έχουν ωφέλιμη επίδραση, όταν χρησιμοποιούνται νόμιμα, στην παραγωγή φαρμάκων και στην χημική ή υψηλής τεχνολογίας βιομηχανία. Όταν χρησιμοποιούνται ως ναρκωτικές ουσίες μπορούν να προκαλέσουν διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος ή κατάθλιψη, με αποτέλεσμα ψευδαισθήσεις, μεταβολές στην κινητική λειτουργία, τη σκέψη, τη συμπεριφορά, την αντίληψη και τη διάθεση.

(9) Καφές και χοληστερόλη: Ενώ ο καφές δεν περιέχει χοληστερόλη, μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα χοληστερόλης. Τα διτερπένια στον καφέ καταστέλλουν την παραγωγή ουσιών που εμπλέκονται στη διάσπαση της χοληστερόλης από το σώμα, γεγονός που προκαλεί αύξηση της χοληστερόλης. Συγκεκριμένα, τα διτερπένια

μπορεί να προκαλέσουν αύξηση των επιπέδων ολικής χοληστερόλης και «κακής χοληστερόλης. (Περισσότερα για **Καφές και χοληστερόλη** στο Μέρος Β).
