

Od kafe je najzdraviji soc, otkriva Marija Ranić, doktorant Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma

Nema dovoljno dokaza da je konzumiranje umerenih količina kafe štetno za odrasle osobe. Umereno znači tri do četiri šolje kafe dnevno, što je 300 do 400 mg kofeina na dan. Postoje čak dokazi o povoljnom uticaju kafe na zdravlje.

Tim rečima je svoju priču o kafi počela Marija Ranić, tehnolog u Centru izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma pri Institutu za medicinska istraživanja Beogradskog univerziteta. Treba joj verovati pošto Ranićeva sprema doktorat o kafi i svim njenim dobrim i lošim svojstvima.

Tri šoljice dnevno

– Činjenica je da neke grupe ljudi mogu biti podložne štetnom uticaju kofeina – kaže ona. – To su oni koji imaju visok krvni pritisak, deca, adolescenti i stare osobe. Takođe, trenutno raspoloživi rezultati svetskih studija ukazuju da trudnice, dojilje i žene koje planiraju da ostanu u drugom stanju treba da se ograniče na tri šolje kafe dnevno. Tako će isključiti rizik od spontanog pobačaja ili oštećenja ploda.

Ranićeva nam je otkrila i vezu kafe i holesterola, o kojoj se kod nas malo zna.

– U nefiltriranoj kafi, mi bismo rekli u turskoj kafi, otkrivena su dva diterpena, i to u velikim količinama. To su kafestol i kaveol, organske kiseline, aktivne komponente u kafi – objašnjava ona. – Studije koje su se bavile proučavanjima različitih vrsta nefiltrirane kafe, kao i ulja iz kafe, pokazale su da obe supstance povećavaju nivo holesterola.

Filtriranje holesterola

Utvrđeno je da konzumiranje oko 60 mg kafestola, što odgovara količini od 10 šoljica nefiltrirane kafe, mogu povećati nivo holesterola za oko 20 odsto.

Kafa podiže nivo lošeg holesterola (LDL) i nivo triglicerida. Istovremeno, istraživanja pokazuju da dobar holesterol (HDL) nije podložan promenama usled povećanog konzumiranja kafe.

– Ako pazite na nivo holesterola, pijte filtriranu kafu ili neskaflu – savetuje Marija Ranić. – Propuštanje kafe kroz filter uklanja veći deo kafestola i kaveola. I, naravno, imajte na umu da šlag i punomasno mleko u kafi takođe podižu holesterol.

Ipak, najzanimljiviji deo njenog naučnog rada vezan je za blagotvorno dejstvo soca.

– Naš centar je u saradnji sa Tehnološko-metalskim fakultetom Univerziteta u Beogradu, tačnije sa dr Suzanom Dimitrijević-Branković, docentom na Katedri za biohemijско inženjerstvo i biotehnologiju, počeo da ispituje sastav masnih kiselina u espresso kafi i u talogu dobijenom nakon pripremanja kafe.

Dijetalni soc

Cilj im je recikliranje taloga koji sadrži velike količine biološki aktivnih sastojaka, objašnjava Ranićeva.

Preliminarni rezultati te studije pokazuju da talog dobijen iz pripremanja kafe ima povoljniji sadržaj masnih kiselina, odnosno niži nivo zasićenih i viši nivo mono i poli nezasićenih masnih kiselina u odnosu na deo

koji se pije. Pored toga, ekstrakti dobijeni iz otpadnog taloga, pokazuju visok sadržaj jakih antioksidanata.

– Planiramo da našim ispitanicima dajemo da piju različite vrste kafe i da potom pratimo kako se to odražava na njihov holesterol, masne kiseline seruma i eritrocite. Merićemo i efekat kafe na smanjenje stresa – dodaje Ranićeva. – Cilj nam je da prikupimo dovoljno podataka o mogućim pozitivnim zdravstvenim efektima otpadnog taloga različitih vrsta kafe i da ispitamo sadržaj zdravstvenih komponenti kafe da bismo jednog dana mogli da proizvedimo dijetetske suplemente od kafe.



20%
Deset šoljica turske kafe mogu da podignu nivoe lošeg, LDL holesterola i triglicerida za 20 odsto. Na dobar, HDL holesterol kafa ne deluje

Ni gorka ni slatka, ni prava ni kriva

Dokazano je da kafa povoljno utiče na hronične bolesti, kao što su tip 2 dijabetesa, Parkinsonova bolest i bolesti jetre, ali i da uvećava rizik od kardiovaskularnih oboljenja.

Marija Ranić, tehnolog Centra za istraživanje ishrane i metabolizma, ističe da mnogi istraživači preuveličavaju loš uticaj kafe na zdravlje.

– Ne uzimaju u obzir dodatne faktore rizika, pre svega pušenje – kaže ona. – Po pravilu se povećani unos kafe povezuje s pušenjem. Do sada se kafa dovodila u vezu isključivo s nezdravim navikama, kao što su cigarete i fizička neaktivnost. Taj pristup polako potiskuju najnovija istraživanja koja povezuju konzumiranje kafe s mogućnošću smanjenja rizika od određenih hroničnih bolesti.

Ako kuvate dve kafe, kuvajte ih u dve džezve i to s običnom vodom. Za veću šolju potrebne su vam tri pune kašičice kafe. Stavite je kada provri, promešajte i ostavite da odstoji pola minuta, savetuje Ilija Đurić, kap tester u „Grand kafi“

Šta se sve krije u šoljici kafe

Sva se kafa, pili je mi kao tursku, filter kafu, instant, neskaflu ili kapučino, dobija od biljaka roda Coffea iz familije Rubiaceae. Uglavnom se koriste zrna sorti Coffea arabica, kod nas poznata kao brazilska kafa, i Coffea canephora, čija je postojbina Afrika. Svako zrno sadrži stotine različitih supstanci, od ugljenih hidrata i masti do jedinjenja azota, vitamina, minerala, alkaloida, fenolnih komponenti...

A na dnu džezve ANTIOKSIDANTI

OGLAS

OGLAS

Natural Wealth

POSTIGNITE SVOJ CILJ!

...preplanuli ten...

BETA CAROTENE priprema kožu za sunčanje i skraćuje vreme za postizanje preplanule boje, održava preplanuli ten i štiti kožu od alergijskih reakcija i opekotina.

U APOTEKAMA

...zdravo i vitko telo...

DETOX&DIET je prirodna pomoć za zdravo i pravilno mršavljenje na bazi zelenog čaja, čiji polifenoli imaju jako antioksidativno dejstvo, ubrzavaju metabolizam i pomažu uklanjanje štetnih supstanci iz organizma.

PHASE 2[®] pomaže lakšem mršavljenju blokirajući razgradnju skroba iz hrane i na taj način se smanjuje unos i ugradnja kalorija u masno tkivo.

...blistavu kožu...

DOUBLE C[™] SERUM je dermatološki ispitani serum vitamina C u borbi protiv bora, finih linija i opuštenosti kože.

E-ULJE je prirodno vitaminsko ulje koje štiti kožu od preuranjenog starenja, vraća joj elastičnost i blistavost.

Uvoznik: NORDVIK d.o.o.

ZABORAVITE HEMOROIDE I PROŠIRENE VENE

JEDINSTVEN IZBOR AKTIVNIH MATERIJALA PRIRODNOG POREKLA

POTVRĐENA EFIKASNOST I VISOKA BEZBEDNOST

TRI KOMPONENTE ZA TROSTRUKI EFEKAT
Trokserotin, Centella asiatica, Ginkgo biloba

AVARICON[®] omogućava dragocenu pomoć venskom sistemu i obezbeđuje

BRZ I SIGURAN OPORAVAK

AVARICON[®] kapsule već za sedam do deset dana na bezbedan način:

- **značajno ublažavaju simptome izazvane hemoroidima**
- bol, svrab, krvarenje i mnoge neugodnosti koje hemoroidi mogu izazvati

AVARICON[®] kapsule, AVARICON[®] gel i AVARICON[®] krem

- **olakšavaju tegobe nastale usled proširenih vena**
- bol, otok, napetost, grčevi, trnjenje, pucanje kapilara i osećaj „teških nogu“

AVARICON[®] kapsule, gel i krem
opušteno sedite i sa lakoćom hodajte

U SVIM APOTEKAMA

SAVETOVILISTA
radnim danom od 10-13h
tel. 011 30 93 812
www.pharmanova.com

Pripremila R. Mevorah, foto SHUTTERSTOCK