

## Cafeaua - un rau necesar?

*Primul lucru important pe care il facem dimineata este sa bem o cana de cafea. Cafeina creeaza dependenta si stim foarte bine acest lucru. Dar nu ne mai gandim niciodata daca este daunator consumul de cafea si cit este recomandat sa consumam zilnic, pentru a nu intrece masura.*

### Cum actioneaza cafeina asupra organismului

Cafeina este un stimulent al sistemului nervos central. Rolul acestei substante este de a "trezi" creierul, de a stimula metabolismul si activitatea digestiva si de a ridica nivelul de serotonina din creier, un neurotransmitator care afecteaza dispozitia. Atletii folosesc uneori cafeina pentru a ajuta organismul in producerea acizilor grasi astfel incit sa aiba mai multa energie. Cafeina este de asemenea o componenta de baza in multe suplimente nutritive folosite pentru arderea grasimilor, datorita efectului sau asupra metabolismului.

### Efectele negative ale cafeinei

Consumata in cantitati moderate, cafeina nu este atit de daunatoare organismului pe cit se vorbește. Insa, in doze mari, cafeina produce in organism reactii neplacute:

- cresterea ritmului cardiac
- Iritabilitate
- Insomnie
- anxietate si nervozitate
- deshidratare
- Indigestie
- lipsa concentrarii
- contractii musculare

Multe persoane s-au obisnuit cu aceste efecte secundare, ignorandu-le si crescind consumul de cafeina pentru a produce stimularea nervoasa. Dependenta este o realitate, demonstrata si de faptul ca renuntarea la consumul de cafeina produce, in perioada urmatoare, dureri de cap, iritabilitate, nervozitate, insomnie, lipsa concentrarii.

## Unde se ascunde cafeina?

*Cacaoa cu lapte pe care o bem dimineata, batonul de ciocolata de la prinz, ceaiul de seara sint o bucurie pentru organismul care isi asteapta drogul: cafeina. 100 de grame de cafeina consumate zilnic induc dependenta si produc schimbari in organism.*

### Cafeina in alimentatie

Cafeina nu se gaseste numai in cafea. Multe alte bauturi pe care le consumam contin cafeina, dar nu sintem constienti de acest lucru. Iata citeva exemple:

cafea (150 grame): 115 mg  
ness (150 grame): 30 - 120 mg  
coca cola dietetica (400 grame): 41 mg  
ceai cu gheata (400 grame): 15 mg  
cafea decofeinizata (150 grame): 3 mg  
ceai negru (150 grame): 31 mg  
espresso (40 grame): 35 mg  
baton de ciocolata (40 grame): 20 mg  
cacao (150 grame): 2 - 20 mg

### Cantitatea minima de cafeina recomandata

Cantitatea minima de cafeina care produce schimbari in organism este de 100 mg. Asadar, cana de cafea consumata la prima ora a diminetii, de multe ori mai mare de 150 de grame, este pentru organism un drog care da dependenta. Copiii, fiind mai mici, au nevoie de o cantitate si mai mica de cafeina pentru a

deveni dependenti. De aceea cola, medicii nu recomanda cola pentru copii.

Cantitatea de cafeina consumata zilnic nu poate fi calculata cu exactitate, atita timp cit reglementarile in vigoare nu prevad afisarea obligatorie a continutului de cafeina dintr-un anumit produs. Cum cafeina nu este o substanta esentiala pentru mentinerea sanatatii, specialistii recomanda limitarea consumului, cantitatea recomandata fiind de 750 de grame pe zi. Majoritatea expertilor sint de parere ca un consum mediu de 200-300 mg de cafeina pe zi nu are implicatii majore asupra sanatatii. Cafeina este eliminata in citeva ore si nu se depune in organism.

Femeile insarcinate trebuie sa reduca mult consumul de cafeina pentru a elimina riscul unei nasteri premature sau al unui avort spontan. Societatea Americana de Lupta Impotriva Cancerului a ajuns la concluzia ca nu exista o legatura intre aparitia cancerului si consumul de cafeina. De asemenea, cercetatorii apreciaza ca probleme cardiace nu sint cauzate de consumul de cafeina. Totusi, unele persoane sensibile pot resimti usoara crestere a ritmului cardiac.

De-a lungul timpului, cafelei i s-au atribuit numeroase efecte negative asupra organismului. Cu toate acestea, cercetarile arata ca nu este atit de periculoasa daca este consumata in cantitati moderate. Sint si efecte pozitive ale consumului de cafea, care nu trebuie uitate. Atunci cind este consumata in cantitati mici, cafeina mareste gradul de concentrare. Cafeaua este probabil cea mai concentrata sursa de cafeina din alimentatie. Daca s-ar face o lista comparativa a efectelor benefice ale celor doua bauturi, ceaiul ar cistiga. Nu este insa nevoie sa iti impui sa bei numai ceai, cind poti savura ambele arome, fara probleme. Desigur, in cantitati reduse.

## Ceai sau cafea?

*Si ceaiul si cafeaua contin cafeina. Un ceai negru foarte concentrat poate chiar sa contina mai multa cafeina decat o cana de cafea. Afla ce spun nutritionistii ce ar fi mai bine sa bei.*

Ceaiul are un continut redus de cafeina, care variaza in functie de tipul de ceai si modul de fabricatie. Raportat la suta de grame, ceaiul, nepreparat, contine mai multa cafeina decat cafeaua macinata. Insa, pentru a prepara o cana de ceai este folosita mai putina materie prima, in comparatie cu o cantitate similara de cafea, ceea ce face ca, in final, cafeaua sa contina mai multa cafeina decat ceaiul.

Teina din ceai si cafeina din cafea sint de fapt una si aceeasi substanta. Teina a fost descoperita pentru prima data in anul 1827. Citiva ani mai tirziu, cercetatorii au stabilit termenul comun de cafeina, cind au realizat ca nu sint diferente intre cele doua substante. O ceasca de ceai negru, care a fost lasat in apa timp de patru minute, contine de la 40 la 100 miligrame de cafeina, in timp ce o infuzie de trei minute are intre 20 – 40 mg. Comparativ, o cana de cafea contine intre 60 si 80 de miligrame.

### **Ceaiul verde este cel mai sanatos**

In momentul de fata, studiile stiintifice arata ca este preferabil sa se consume ceai in loc de cafea, pentru ca este mai sanatos pentru organism. Ceaiul – nu cel din plante, ci ceaiul verde si negru – contine o substanta antioxidanta, numita polyphenol, care are proprietati anticancerigene si previne bolile de inima. Ceaiul negru si ceaiul verde provin din aceeasi planta, preparata in mod diferit. Avind in vedere ca o cantitate importanta de polyphenol este distrusa in timpul procesarii ceaiului negru, ceaiul verde este de departe mai sanatos.



## OBIECTIVELE CENTRULUI:

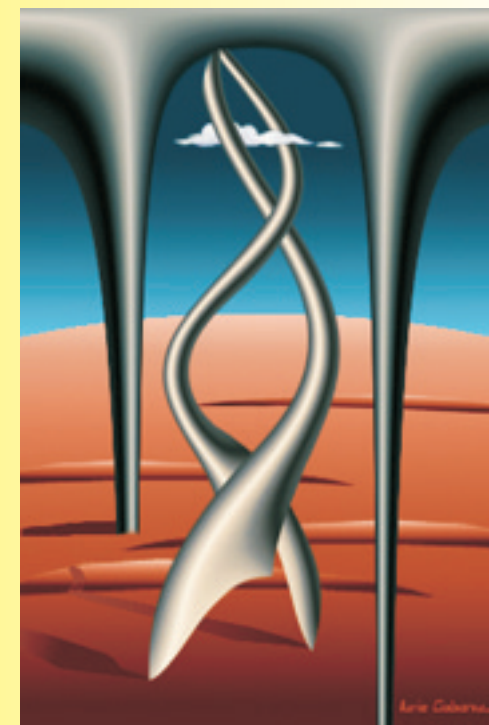
***Formarea unei mentalități generale pozitive si active de protejare a resurselor existente, de integrare armonioasă a activităților umane în echilibrul planetei, de refacere a ceea ce s-a distrus deja.***

***Facilitarea comunicării si colaborării între organizatiile neguvernamentale, autorități publice, mass-media, specialisti, industrie, oameni de afaceri si publicul larg, în vederea rezolvării problemelor existente.***

***Înfiintarea unei retele nationale de birouri de consultantă ecologică care să pună în aplicare la toate nivele, proiectele practice de refacere si mentinere a echilibrului natural.***

**Str. Basarabiei nr.2,  
Galati, România  
e-mail:eco@cceg.ro  
cceg@home.ro  
Telefon: 40-36-499957;460827  
Fax: 40-36-312331  
www.cceg.ro**

*Alimentatie ecologică*



Despre  
**CAFEA**

CENTRUL DE CONSULTANTĂ ECOLOGICĂ GALATI