

Cu sau fara cafea?

Daca credeți reclamele, atunci nimic nu e mai placut și mai de dorit decât a începe ziua cu o ceasca de cafea fierbinte. De fapt, exact așa procedează multe sute de milioane de oameni, majoritatea recurgând la cafea și în cursul zilei.

De ce este cafeaua atât de indragită? Prin ce ademeneste ea? Unora le place gustul amarui, altii savurează ritualul pregătirii, însă, indiferent de motivul recunoscut, principala atracție a cafelei și a ceaiului negru este **cofeina** (sau **cafeina**), stimulatorul cel mai larg folosit în civilizația noastră, și singura substanță psihooactivă în sursele noastre alimentare. În multe țări, cafeaua a devenit principala băutură. În Statele Unite, peste 90% dintre adulți consumă cafeina zilnic, cantitatea medie folosită fiind de 4mg/kilogram, adică 2-4 cesti de cafea. Până și în Germania, consumul anual de bere de 170 litri pe cap de locuitor, a fost depășit de consumul de cafea. Exprimat altfel, consumul anual de cafea boabe în Statele Unite depășește 10 kg pe cap de locuitor, iar în Germania și țările scandinave este între 7 și 10 kg. Sa nu uitam că în aceste statistici sunt inclusi absolut toți locuitorii, începând cu sugarii și terminând cu cei ce nu beau cafea.

Se pare că denumirea de **cafea** provine din arabă, și anume de la "qahwa", ce înseamnă putere, și din care s-a dezvoltat cuvantul turcesc "kahve".

Peste **95%** din **cofeina** consumată pe glob provine din **boabele de cafea și frunzele de ceai**. Din aceste surse își pregătesc băutura preferată locuitorii din Europa, America de nord și Brazilia.

Însă cofeina se găsește, în mod natural, în cel puțin 60 de plante diferite, încât locuitorii altor continente folosesc alte surse. În America de sud, ceaiul din

planta

maté

este foarte răspândit, în special în Argentina. Bastinasii din India, Africa tropicală și Indiile de vest mestecă

frunzele de

cola

pentru efectele ei stimulante. De aici

nucile de cola

sunt exportate pe tot globul, fiind folosite la fabricarea
băuturilor coca-cola și altele de același fel

Trebuie să stim că **foarte multe produse alimentare, începând de la ciocolata, cacao, diferite dulciuri**

,

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

prajituri

,
budinci
, pana la
produse lactate
si
bauturi nealcoolice
, precum si in
peste 1000 de preparate medicale

,
in special in antinevralgice

,
antigripale

,
antialergice
si
cele prescrise pentru a slabii

,
se gasesc cantitati apreciabile de cofeina

. Parintii sa stie ca
majoritatea bauturilor de tip pepsi si cola contin cofeina

! Acum se tinde ca si la sucul de portocale si lamai sa se adauge cofeina

S-a calculat ca **ingestia de cofeina**, sub toate formele existente, **este cu aproximativ 25% mai mare decat cea consumata sub forma de ceai si cafea**

Fiind vorba de o substanta folosita de aproape toti locuitorii globului, se ridica intrebarea daca are rost sa mai vorbim despre ea. Din fericire, adevarul nu se decide prin votul majoritatii, si chiar daca problema cafelei este foarte controversata, vom incerca sa prezintam rezultatele cercetarilor in acest domeniu, lasand ca cititorii sa decida sa traiasca cu sau fara cafea.

De fapt controversa in jurul cafelei dateaza de cel putin 100 de ani. In anul 1911, guvernul Statelor Unite a dat in judecata firma Coca-Cola, pe motivul ca bautura pe care o comercializeaza contine cofeina, care este daunatoare sanatatii. Procesul a fost castigat nu de guvern ci de Coca-Cola !

In semintele de cola, cofeina e legata de **acidul tanic**, si poarta numele de colamina. Abia in timpul pastrarii, sub actiunea unor enzime, **din colamina rezulta cofeina**

. Acesta este motivul pentru care, uneori, se spune ca bautura coca-cola e fara cofeina.

Cafeina a fost descoperita in perioada 1820-1827, in diferite tari, sub forma unor substante albe cristaline, denumite “**cafeina**” sau “**cofeina**”, “**guaranina**” si “**teina**”, fiind izolata si purificata din boabele de

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

cafea verde

,
planta guarana
si

frunzele de ceai

. Prin anii 1838-1840 s-a aratat ca aceste substante sunt identice. Din frunzele de ceai si boabele de cacao s-au mai izolat doua substante inrudite:

teofilina
si
teobromina
, in timp ce din urina umana a fost izolata
paraxantina

Continutul cel mai mare de cofeina se gaseste in guarana

,
urmata de frunzele de ceai
, care contin si cantitati mici de teofilina. Boabele verzi de cafea contin cantitati diferite. De exemplu, specia

Coffea robusta

are de doua ori mai multa cofeina
decat

Coffea arabica

Boabele de cacao

contin
teobromina
si doar putina cofeina.

Cafeina se absoarbe repede si in totalitate din tubul digestiv. La adulti, in cazul unui ficat sanatos , timpul de injumatatire, adica timpul necesar pentru a elimina jumata din cantitatea consumata este de 3-6 ore, dar intre 65-103 ore la nou-nascut , deoarece sistemul enzimatic al ficatului inca nu este maturizat

**Femeile insarcinate si cele ce alapteaza
ar trebui sa fie constiente de acest fapt si sa evite
nu numai cafeaua, ci si bauturile ce contin cafea, dar si ciocolata**

Majoritatea autorilor scriu ca, bautura atat de indragita, este o sursa de, cel putin, 19 cancerigene alimentare . (La Recherche, iunie 1999)

Cele mai cunoscute sunt: metilgioxal, catecol, acidul clorogenic, acidul neoclorogenic, dar si cofeina are un puternic efect mutagen , fiind in stare sa

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

Iezeze cromozomii animalelor si plantelor, si aceasta in special datorita tehniciilor de prajire si preparare

Dupa profesorul Winston Craig, seful Departamentului de nutritie de la Universitatea Andrews, SUA,

cofeina este mai degraba un cocarcinogen

, adica

poate creste probabilitatea aparitiei cancerului, in prezența altor carcinogene

Efectele cofeinei asupra sistemului nervos central.

Cunoscuta ca fiind un stimulant al sistemului nervos central, **cofeina influenteaza sistemul de comunicare al creierului**

pe mai multe cai

. Se stie ca

celulele creierului

(

neuronii

) comunica intre ele prin intermediul unor substante chimice

. Neuronii secreta “

mesageri chimici

” numiti

neurotransmitatori

, care sunt receptionati de celulele invecinate, si pe care acesti mesageri le influenteaza. Unii neurotransmitatori au o actiune stimulanta, in timp ce altii au un efect depresiv

Efectul cel mai puternic al cofeinei consta in capacitatea ei de a influenta nivelurile a doi neurotransmitatori: **acetilcolina si adenozina**. Cofeina tulbura biochimia creierului, crescand nivelul acetilcolinei si interferandu-se in transmiterea adenozinei (fiind un antagonist neselectiv al receptorilor de adenozina). In felul acesta, **cofeina deranjeaza echilibrul fin al neurotransmitatorilor din creier, cu consecinte grave**

Adenozina are rolul unei frane, iar **cofeina impiedica actiunea ei**, permitand o stimulare artificiala a creierului. Auzind aceasta, s-ar putea ca adenozina sa nu se para o substanta nedorita. In fond, cine doreste sa franeze transmiterea nervoasa in creier?

Cu totii suntem convinsi de utilitatea unor frane bune in vehicolele in care circulam. Fara ele nu ne-am simti bine nici macar intr-un Rolls Royce. Franele bune sunt co componenta indispensabila, mai ales pentru vehiculele cu viteza mare. Intr-un mod asemanator, neurotransmitatorii, ca adenozina, care au un rol esential in actionarea franelor, sunt foarte importanti

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

pentru echilibrul cerebral

Cafeina mai influenteaza un alt neurotransmitator: **creste cantitatea de dopamina**, ceea ce este extrem de ingrijorator, deoarece unele dintre

afectiunile psihiatriche

cele mai dificile, par sa fie produse de un **exces de dopamina**

. De fapt, tratamentul standard al acestor

tulburari psihice severe

implica folosirea agentilor ce blocheaza dopamina. In consecinta,

nu pare deloc surprinzator ca un agent ce creste nivelurile de dopamina -

din cauza cafeinei, creste riscul unor boli psihice

, chiar daca nu se vorbeste prea mult despre aceasta.

Tulburarea comunicarii intracerebrale, **produsa de cafeina**, poate duce si la alte afectiuni psihiatrice , cum ar fi **starile depresive**

, car

acterizate prin scaderea functiei lobului frontal si a circulatiei sanguine in acest teritoriu

. Unele cercetari arata ca aceste modificari se pot datora, cel putin parcial, nivelurilor de dopamina din lobul frontal.

Un studiu efectuat in Norvegia asupra 143.000 barbati si femei, a gasit o crestere semnificativa a starilor depresive printre femeile care consumau cantitati mari de cafeina (nu si intre barbatii cu un aport de cafeina asemănător). Pe langa frecventa mai mare a starilor depresive, femeile cu un consum mai mare de cafeina prezintau si dificultati in adaptarea la situatiile de stres. Nu se cunoaste motivul pentru absenta acestor fenomene la barbati. S-ar putea ca femeile sa fie mai susceptibile la cafeina

Si cum reactioneaza creierul pentru a contracara efectele cafeinei? In situatia unei expuneri cronice la cafeina, creierul incearca sa actioneze, cel putin, in doua moduri.

In primul rand prin scaderea productiei de acetilcolina. Aceasta pare sa fie o modalitate de a diminua impactul nivelurilor crescute de

cetilcolina produse de cafeina

a

In al doilea rand, creierul creste nivelul receptorilor de adenosina. Este modalitatea de a permite adenosinei sa aiba o voce mai puternica in comunicarea cerebrală - in ciuda blocarii produsa de cafeina.

Din

nefericire, aceste modificari in creier, contribuie la instalarea dependentei fata de cafeina

. Prin schimbarile survenite, creierul incepe sa astepte cafeina, neuronii vor sa aiba substanta in jurul lor.

Acesta e unul din motivele pentru care adoratorii cafelei sunt atat de devotati bauturii lor matinale

. Daca nu-si primesc cafeina, simt ca sunt parca cu franele puse. Mai mult chiar,

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

daca renunta de a mai bea cafea, dependentii la cofeina prezinta simptome de abtinere ca oboseala si dureri de cap

- . Iar "remediu" rapid pentru durerea de cap este o bautura ce contine cofeina , sau a unei tablete impotriva durerilor, ce contine cofeina

Cine vrea sa scape de sclavia cafelei, trebuie sa stie ca, in cateva zile, creierul se readapteaza la starea normala, fara cofeina. Durerile de cap vor dispara, si creierul va fi mai fericit, regasindu-se in echilibrul chimic normal.

Dar tulburarea chimiei creierului **produce mult mai mult decat doar neplacerile abtinerei de la cofeina** . Chiar si la cei ce nu prezinta tulburari psihice, **cofeina poate scadea performanta intelectuala**

- . Este adevarat ca poate ajuta la efectuarea mai rapida a unor actiuni, creste atentia, da o senzatie de bunastare si de energie, dar tulbura reacțiile complexe si coordonarea nervoasa fina
- . La aceste fenomene poate contribui si scaderea productiei de acetilcolina, tot datorita cofeinei.

Pana in prezent, nu exista dovezi de ameliorare a capacitatii intelectuale sub efectul cofeinei

Creierul are nevoie de somn, inainte si dupa memorizarea unor lucruri noi. Cofeina, chiar daca mentine starea de veghe, nu ajuta la memorizare

Savantii au descoperit ca somnul are o parte integranta din procesul de invatare si memorare
Mentinerea in stare de veghe, cu ajutorul cafelei, nu este o solutie recomandabila
. (American Scientist 2006;94:326-333)

Tulburarea somnului, sub actiunea cofeinei nu trebuie sa ne surprinda. **Cofeina diminueaza somnul profund**

adica stadiile 3 si 4,
cele mai odihnitoare

scade durata totala a somnului

, si

creste numarul trezirilor spontane

- . Multora le produce tremuraturi ale mainilor si ale musculaturii.

Cantitatatile excesive de cofeina pot produce crize epileptice si chiar moarte

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

. (Neil Nedley – Proof Positive)

In timpul celui de-al doilea razboi mondial, s-a observat ca, datorita cafelei, stimularea cerebrală puternica produce o alterare a coordonarii motorii, evidentiată la scris, la conducerea auto sau la tragerea la tinta

Efectele cofeinei asupra aparatului cardiovascular:

- **creste tensiunea arterială**, sistolica și diastolica cu 5-10% pentru mai multe ore. Cresterea rezistenței periferice este un efect datorat capacității cofeinei de a bloca receptorii vasculari de adenozină. (Am J Clin Nutr 2005;74:694-700) Cofeina poate produce o creștere permanentă a tensiunii arteriale, la cei ce o consumă în mod regulat, chiar dacă doza totală zilnică este moderată (Hypertension 2004;43:760-765)

- **produce vasoconstrictia arterelor cerebrale**, efect ce explica eficacitatea ei în tratamentul migrenei;

- **creste rigiditatea arterială**; (J Hypertens 2003;21:563-567)

- **creste nivelul homocisteinei plasmatici**, un factor de risc pentru ateroscleroză. Un studiu efectuat în cadrul Universității John Hopkins, SUA, arată că, la bărbații care consumau zilnic 5 cesti de cafea, sau mai mult, ateroscleroza coronariană a fost de 2,5 ori mai frecventă decât la cei ce nu foloseau cafea. Riscul înfractului crește proporțional cu consumul zilnic de cafea. Este interesant că și consumatorii de cafea decofeinizată au manifestat o frecvență mai mare de infarcte.

- **creste trigliceridele și colesterolul din sânge**, factori de risc recunoscuți de mult pentru **boli冠状动脉心脏病**

. Cu tot succesul obținut în Karelia de nord, Finlanda, în scaderea deceselor prin infarct, în general, se consumă, și acum, cantități mari de cafea și produse lactate, ceea ce ar putea explica și acum numărul relativ mare de **infarcte miocardice**

, din această țară. Fiecare ceasă de cafea crește colesterolemia totală cu 4,2 mg/dl și LDL cu 4 mg/dl.

Trist este faptul că aceasta creștere e de 4 ori mai mare la bărbații tineri decât la cei în varsta

- în concentrațiile folosite uzuale, **cofeina tulbură reperfuzia miocardică și reacțiile de protecție ale miocardului după infarct** . (J Am Coll Cardiol

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

2006;48:700-707) Cofeina are un efect negativ local in miocardul ischemic. Adenozina joaca un rol important in modularea circulatiei coronariene, in reactivitatea celulelor inflamatoare si in actiunea trombocitelor. Fiind un agent ce blocheaza receptorii de adenozina, **cofeina impiedica efectele benefice ale adenozinei in cursul ischemiei miocardice**. (J.Nutr. 2004;134:2381- 2386)

- scade mult efectul pozitiv al activitatii fizice asupra inimii, reducand perfuzia sanguina a miocardului . (J Am Coll

Cardiol 2005;47:405)

Nu pot uita cazul unui

tanar de 23 de ani – mare bautor de cafea

– care

a decedat de infarct miocardic, la scurt timp dupa internarea in spital

Efectele cofeinei asupra tubului digestiv:

- favorizeaza refluxul gastroesofagian;

- creste aciditatea gastrica si secretia de pepsina;

- **cresterea frecvenei cancerului pancreatic**, in ultimele decenii, si raritatea aparitiei lui printre mormoni si adventistii de ziua a saptea, care nu fumeaza si nu beau cafea, ar putea sugera ca **atat cafeaua cat si tutunul joaca un rol in aparitia acestiei neoplazii**

Totusi frecventa aproape egala a bolii printre barbati si femei pledeaza, mai degraba, pentru **rolul cafelei decat al tutunului**

Efectele cofeinei asupra aparatului respirator:

- relaxeaza **musculatura bronhielor**, ducand la cresterea fluxului sanguin pulmonar si la un aport crescut de aer la plamani;

Efectele cofeinei asupra aparatului renal:

- **are o actiune diuretica** prin cresterea fluxului sanguin renal si a filtratiei gomerulare;
- **creste excretia urinara de calciu**, iar pierderile nu sunt compensate in primele 24 de ore dupa consum . Urmarindu-se, timp de 6 ani, 84.000 de femei , s-a gasit ca femeile cu consumul cel mai mare de cafea - 4 sau mai multe cesti pe zi -, au avut de 3 ori mai multe fracturi de sold sau antebrat, decat cele ce nu foloseau cafea

Bauturile de tip cola

, pe langa
cofeina
, contin si
acid fosforic
care
formeaza un complex cu calciul din alimente, blocand absorbtia lui , favorizand, si pe aceasta cale, aparitia osteoporozei . (Am J Clin Nutr 2006;84:936-942)

Fiecare 10 mg de cofeina consumata produce pierderea unui miligram de calciu prin urina.

- pe langa excretia calciului prin rinichi, **cofeina creste concentratia globulinelor legate de hormonii sexuali** , ducand, astfel, la o scadere a testosteronului si estrogenului disponibil , favorizand, si prin acest mecanism, **riscul osteoporozei;**

- **creste riscul cancerului de vezica urinara.** Intr-un studiu efectuat asupra a 24.000 adventisti de ziua a saptea s-a aratat ca ingestia zilnica a **doua cesti de cafea,** dubleaza **riscul cancerului de vezica urinara**

- **creste riscul cancerului de colon, rect si pancreas;**

Efectele cofeinei asupra metabolismului energetic:

- creste metabolismul basal cu 5-25%;
- creste concentratia acizilor grasi liberi in plasma, prin efectul lipolitic. Crescand nivelul catecolaminelor circulante, acestea, la randul lor, mobilizeaza acizii grasi liberi ;
- creste rezistenta fata de insulina si altereaza testul de toleranta la glucoza (dupa consumul de cafea,
valorile glicemiei sunt mai mari si persista mai indelungat
) (J.Nutr. 2004;134: 2528-2533).

Alte efecte ale cofeinei:

- scade absorbtia fierului, cu aproximativ 50%, datorita taninului continut in cafea si ceai; (Am J Clin Nutr 2002;76:1375-1384)
- tulbura repararea acidului dezoxiribonucleic, favorizand malformatiile congenitale;
- consumul zilnic a peste 3 cesti de cafea creste de 4 ori riscul nasterii unui copil cu o greutate subnormala , adica sub 2500 g. Cofein a traverseaza placenta si poate afecta respiratia si ritmul cardiac fetal

**Se cunoaste frecventa mai mare de
aborturi spontane la consumatoarele de cafea**

**Recomandarea este ca toate gravidele si femeile ce alapteaza sa se retina de la
consumul de
cafea sau ceai**

. (Encyclopedia of Clinical Nutrition 1999, Academic Press)

Dupa nastere, cofeina este secretata in laptele de mama.

Nivelul cofeinei in lapte este cu 50% mai mare decat in serul mamei

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

- deprima sistemul imun;

- favorizează creșterea tumorilor produse de alte cancerigene (după unii cercetatori, **cafea** **ua** **contine**

19 agenti cancerigeni

); (La Recherche,iunie 1999)

- experiențele arată ca, după consumul de cafea, animalele au devenit anxioase, în special cele cunoscute pentru curajul lor

Tabelul 7 **Sursele de cofeina (în mg) din unele alimente și medicamente**

Cafea obisnuită 1 ceasca de 175 ml

100

Cafea filtru 175 ml

160-180

Cafea instant 175ml

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

60-90

Cafea decofeinizată 175 ml

(cafeaua decofeinizată este mai periculoasă decât cea cu cofeina din cauză substantelor cu car-

2-6

Ceai 175 ml plic (slab)

20-45

Ceai 175 ml plic (tare)

80-110

Cola 200 ml

30-70

Pepsi 300 ml

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

40

Energy-Drink 250 ml

80

Ceai verde 200 ml

40

Cacao cu lapte 225 ml

2-7

Cacao fierbinte 175 ml

6-30

Ciocolata inchisă 55 g

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

40-50

Ciocolata cu lapte 55 g

3-20

Ciocolata de gătit 25 g

25-35

Antigripale 1 tableta sau capsula

15-30

Antinevralgice 1 tableta

30-35

Unele diuretice 1 tableta

40-100

Tablete pentru slabire

20-200

Walter J. Veith Diet and Health, CRC Press, 1998

Ceaiul

Ceaiul (*Camellia sinensis* și *Camellia assamica*) se folosește în China de mii de ani, și este cultivat mult în țările asiatici și africane.

Ceaiul

verde

se obține prin încalzirea frunzelor culese, pentru a impiedica fermentarea, iar **cel negru**

se produce printr-un proces de fermentarea, în cursul căruia apar o serie de substanțe, ce dau aromă caracteristică.

**Continând cofeina și cantități mai mici de teofilină,
ceaiul produce dependență la fel ca și cafeaua**

Ceaiul negru răspunde de 78% iar **cel verde** de 20% din consumul mondial de ceai (în Europa ceaiul negru este folosit în proporție de 98%).

Ceaiul conține peste 4000 de substanțe diferite.

În ultimul timp se face multă reclamă **ceaiului verde** pentru polifenolii pe care-i conține. Fără indoială fenolii și

polifenolii au acțiuni protective împotriva bolilor cancerogene și vasculare

. Dar

fеноли и полифеноли

se gasesc, din abundenta, în foarte multe alte alimente:

usturoi, crucifere varza, broccoli, conopida, varza de Bruxelles (Brassica oleracea)

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

) , soia, morcovi, pastarnac, telina, fructe citrice, cereale integrale, seminte de in, vinete, rosii, ardei grasi, fulgi de ovaz, pepene galben, capsuni si lista nu e exhaustiva

Creatorul a stiut sa aseze polifenolii si in alimentele uzuale
, lipsite de cofeina

A consuma ceai verde pentru polifenoli inseamna ori necunoasterea faptului ca ele se pot obtine si din alte surse , ori incercarea de a nu marturisi dependenta fata de cofeina

Ciocolata

Ciocolata exercita o vraja puternica asupra tuturor, indiferent de varsta. Daruita si asteptata la toate ocaziile si sarbatorile din orice anotimp, **ciocolata a fost numita “drogul dulce al celor gurmanzi”.** In Europa, cantitatile cele mai mari se consuma in Elvetia (in fiecare an peste 10 kg pe cap de locuitor). In Franta, in cele trei zile de Paste se consuma peste 20.000 de tone.

Ciocolata isi are originea in America, in sudul Mexicului. Indienii maya au inventat cuvantul **“cacao”**, cu sute de ani inainte de era crestina. Tot ei au invatat pe locuitorii lumii vechi sa bea cacao. Cristofor Columb a fost atat de incantat de aceasta bautura, primita de la azteci, incat a adus-o in Spania.

Aztecii foloseau fasolea cacao drept moneda, si primul nume dat arborelui de cacao a fost **Amygdala pecuniariae**

, insemand bani sau moneda de migdal. Ulterior s-a schimbat intr-un nume care sa sugereze o hrana divina:

Theobroma cacao –

THEOS

insemnand Dumnezeu

. Azi, 50% din productia mondiala de cacao se realizeaza in Africa de vest. Cantitati mari se produc si in Indonezia si Malaezia.

Tableta de ciocolata dateaza din anul 1847, cand inventia lui Conrad Johannes Van Houten a permis transformarea lichidului intr-un produs solid si in pudra.

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

Ciocolata are un continut mare in calorii, din care peste 50% provin din grasimi, in mare parte saturate, ce cresc trigliceridele si colesterolul sanguin

Pentru a masca o serie de gusturi, mai putin placute, aflete in **praful de cacao, se adauga zahar**, care reprezinta aproximativ 60% din greutate (in Germania, cofetarii au dantura cea mai rea).

100 grame ciocolata furnizeaza aproximativ 600 kilocalorii. Ciocolata contine putina cofeina, intre 20 si 80 mg la 100 grame, in schimb este bogata in **teobromina, o substanta inrudita cu cofeina**, din familia metil xantinelor

Fara intentia de a indispune pe cititori, trebuie sa amintesc ca **boabele de cafea** sunt lasate sa fermenteze cateva zile, acolo unde se obtin, in conditii mai putin igienice, incat produsul finit contine, in mod inevitabil **par de rozatoare, fragmente de insecte si alte deseuri, pe care nu le-amintesc**. Toate acestea sunt admise de autoritati, pana la un anumit procent.

Nu putem nega ca **ciocolata**, mai ales cea elvetiana, are un gust foarte placut. Dar, **pe langa cofeina, teobromina, foarte multe grasimi saturate si mult zahar**

mai contine si substance care

, dupa unele studii, ar avea o

actiune cancerigena

. Asa este

alfa-metilbenzilul

. Unele studii au aratat ca un

consum zilnic de 20 mg teobromina

dubleaza riscul neoplasmului de prostata

Stiind ca 100 g ciocolata contin 130 mg teobromina, inseamna ca 20 mg se gasesc in mai putin de 20 g

Deseori se recomanda produsele de cacao deoarece contin antioxidant. Dar nu se amintește faptul că laptele care se adaugă impiedică absorbtia acestor antioxidantă, care, de altfel, se pot obține din surse mult mai sănătoase: **din zarzavaturi și fructe**.

In ultimii 40 de ani, pe plan mondial, consumul bauturilor carbogazoase a crescut de patru ori. **Peste 70% din aceste bauturi sunt de tipul cola-coca, continand acid fosforic**

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

si cofeina

Acidul fosforic, pe de o parte, formeaza un complex cu calciul din alimente, blocand absorbtia lui, si pe de alta parte avand o actiune acidifianta, organismul e nevoit sa scoata calciul din oase si dantura pentru a tampona acizii. Prin ambele mecanisme,
bauturile coca-cola favorizeaza osteoporoza

. Dar si
cofeina produce o pierdere urinara de calciu,
indiferent de continutul in fosfor al bauturii respective

Cine vrea sa evite osteoporoza,
trebuie sa renunte la coca-cola
. (Am J Clin Nutr 2006;84:936-942)

Celor care vor **un inlocuitor mai sanatos pentru cafea, cacao si ciocolata**, le recomandam pulberea obtinuta din

pastaile uscate ale roscovului

(
Ceratonia siliqua)

, care a aparut in comert sub denumirea de

carob

. Se crede ca cu aceste pastai si-a sustinut viata, cand a trait in pustiu, Ioan Botezatorul.
Pastaile si pulberea obtinuta din ele contin 8% proteine, 46% zahar (care este inglobat in fibrele vegetale si nu se poate absorbi asa de repede ca zaharul obisnuit sau mierea), calciu, magneziu, potasiu, vitamine din grupul B si cantitati foarte mici de fier, crom, cupru si mangan

Pastaile de roscov nu sunt un “aliment de calorii goale”. In comparatie cu ciocolata, **carobul e de trei ori mai bogat in calciu**

, are numai o treime din calorile ciocolatei si
de 17 ori mai putina grasime

Pulberea obtinuta din pastaile de roscov (carob) este bogata, mai ales, in **fibre insolubile si polifenoli (dar contine si pectina)**

. La om,
consumul de
carob
are o puternica
actiune antioxidantă
si de
scadere a colesterolui si a trigliceridelor sanguine

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

Polifenolii cresc oxidarea (arderea) grasimilor, si cresc cheltuiala de energie la om si animale

O cercetare, efectuata in mai multe centre de nutritie din Germania, a aratat ca fibrele insolubile, bogate in polifenoli, scad concentratiile postprandiale de acizi grasi neesterificati si trigliceride din sange si, concomitent, scad concentratiile de grelina

, hormonul ce actioneaza asupra sistemului nervos central,
producand cresterea poftei de mancare

. S-a mai observat ca
o masa bogata in grasimi creste mai mult secretia de grelina

, decat o masa in care predomina hidratii de carbon (
produsele cerealiere
)

Crescand oxidarea grasimilor si diminuand secretia de grelina, pulberea obtinuta din **pastaile de roscov are efecte benefice in tratamentul sindromului metabolic si al diabetului de tip 2**

(J.Nutr. 2006;136:1533-1538)

Fiind stimulantul cel mai raspandit pe glob, nu ne mira faptul ca obiceiul de a bea cafea are mult i adepti si in randurile oamenilor de stiinta

Problema cofeinei este controversata

Orice adevar incomod trebuie sa parcurga un drum lung, pana sa fie acceptat in unanimitate

. De curand, cercetatorii de la universitatile din Toronto, Canada, si Harvard, SUA, au comunicat un studiu efectuat asupra a 2014 cazuri de infarct miocardic, si ajung la concluzia ca **ingestia de cafea creste riscul infarctului numai la persoanele cu un metabolism mai incet al cafelei**

(se stie ca metabolizarea cofeinei se face de catre enzima citocrom 4501A2 in ficat).

Eu nu stiu cat de repede poate ficatul meu sa se descotoroseasca de cafea, si nu vreau sa risc ca un infarct sa-mi dovedeasca faptul ca fac parte dintre cei care n-ar trebui sa bea cafea

. (JAMA 2006;295: 1135-1141)

Raspunzand unor comunicari in care se sustinea ca ingestia de cafea, prin antioxidantele pe

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

care le contine, scade riscul cancerului colorectal, cercetatorii de la Institutul Karolinska din Suedia și cei de la Universitatea Harvard, SUA, au publicat un studiu efectuat asupra a peste 100.000 persoane, din care reiese că **folosirea cafelei nu scade riscul cancerului colorectal**. (Am J Epidemiol 2006;163:638-644)

Să nu uitam că **antioxidante gasim, din abundenta, în toate zarzavaturile și fructele. De exemplu, vinetele contin cantități mari de acid clorogenic, unul din antioxidantele cele mai puternice produse de plante** . (J Am Soc Hort Sci,2003;128: 704)

In revista Atherosclerosis 2006;189:428-435 se afirma că, prin continutul în **flavonoide și polifenoli**, ceaiul poate reduce **riscul infarctului miocardic** cu 11%. Însă **studiiile efectuate** asupra adventiștilor de ziua a saptea arată o scadere, într-o proporție mult mai mare a acestui risc, deoarece **flavonoide și polifenoli se gasesc în alimentația vegetariană**, fără a încărca organismul cu **cofeina din ceai** (Gary E. Fraser – Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease, Oxford University Press,2003).

Sursa (extras din carte): [Intrebari, controverse și obiectii referitoare la stilul de viață - Dr. Emil Radulescu - Editura Viata și Sanatate - 2006 \(prima ediție\)](#)

The Perils of Dairy - Pericolele Lactatelor (Laptelui și derivatelor din Lapte) - Ne imbolnavesc grav! (Numai lăptele uman de la mama este sănătos) ☺

{youtube}TJvrlwnEqbs{/youtube}

John McDougall MD discută cea ceață **dairy products** au în spate. **They are a great source of nutrition -- for getting fat and growing tumors**

(
cancer,

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

**leukemia
as well as
osteoporosis
, diabetes
, heart disease,
rheumatoid
arthritis, etc.
) !**

John McDougall MD discuta despre ce produse lactate ar merge pentru ei. **Sunt o sursa buna de nutritie -pentru a te ingrada si a creste tumorile (cancerul, leucemia dar si osteoporoza, diabet, boli de inima, artrita reumatoida, etc.) !**

Sursa: <http://www.youtube.com/sanatatesiviata#p/a/f/0/TJvrlwnEqbs>

Chocolate, Cheese, Meat, and Sugar - Physically Addictive | Ciocolata, branza, carnea, si zaharul - dau, declanseaza Dependența Fizica

{youtube}5VWi6dXCT7I{/youtube}

Neal Barnard MD discusses the science behind food additions. Willpower is not to blame: chocolate, cheese, meat, and sugar **release opiate-like substances (opium, morphine, codeine & heroin)** . Dr. Barnard also discusses how **industry, aided by government, exploits these natural cravings, pushing us to eat more and more unhealthy foods** . A plant-based diet is the solution to avoid many of these problems. Neal Barnard is the founder of the Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM).

Dr. Neal Barnard discuta despre stiinta din spatele produselor alimentare care dau dependenta. Vointa nu este de vina: ciocolata, branza, carnea, zaharul **elibereaza substante asemanatoare opiateelor (opiu, morfina, codeina & heroina)**. Dr. Barnard discuta, de asemenea, modul in care industria, ajutata de guvern, exploateaza aceste puteri naturale, impingandu-ne sa mancam alimente mai multe si mai nesanatoase

. O dieta bazata pe plante este solutia pentru a evita multe dintre aceste probleme. Neal Barnard este fondator al Comitetului Medicilor de Medicina Responsabil (PCRM).

Sursa: <http://www.youtube.com/sanatatesiviata#p/a/f/1/5VWi6dXCT7I>

Informatii utile:

- [Ciocolata, Branza, Carnea, si Zaharul dau, induc DEPENDENTA FIZICA - Chocolate, Cheese, Meat, and Sugar - PHYSICALLY ADDICTIVE - Dr. Neal Barnard discuta de modul in care industria, ajutata de guvern, exploateaza aceste potte naturale... Video 40 minute](#)
- [LATURA INTUNECATA a Ciocolatei - THE DARK SIDE of Chocolate - Succesul ciocolatei are o parte intunecata. INDUSTRIA CIOCOLATEI este ACUZATA DE ACOPERIREA TRAFICULUI CU COPII si FOLOSIREA MUNCII COPIILOR, CA SCLAVI, pe plantatiile de cacao - Video - 46 min](#)
- [OTRAVA DIN GALANTAR - Otrava pe care o mancam in fiecare zi. - In premiera: o ancheta socanta privind ESCROCHERIILE UCIGASE ALE HIPERMARKEURILOR \(Mari Magazine\) si "INGREDIENTELE" NESTIUTE DIN ALIMENTE - Realizator Carmen Avram, Antena 3 - Video - 26 min \(ancheta - 18 noiembrie 2012\)](#)
- [RAU CU BUNA STIINTA - MANCAM ANTIBIOTICE SI PESTICIDE? - Suntem OTRAVITI incetul cu incetul, laptele si animalele din abatoare sunt pline de medicamente, sedative si ne imbolnavesc grav - Ancheta "In premiera": PERICOLUL DIN MANCAREA NOASTRA - Video 21 min \(ancheta - 3 martie 2013\)](#)
- [Adevarul despre ANIMALELE INDOPATE CU ANTIBIOTICE, reziduurile de medicamente din carne si lapte care sunt TOXICE PENTRU OM si ne imbolnavesc in timp...- Ancheta "In premiera": SISTEMUL CONTRAATACA. Cum sunt persecutati si redusi la tacere...Video - 17 min \(continuare ancheta - 24 martie 2013\)](#)
- [POFTA BUNA LA OTRAVA! - Despre fructele, legumele, etc. crescute cu chimicale. Alimentatia sanatoasa: fructele si vegetalele crescute natural \(crescute ecologic, bio, organic\) - Ancheta In premiera cu Carmen Avram, Antena 3 - 14 dec 2014 - Video - 29 min](#)
- [MANCAREA CU HORMONI SI EFECTELE EI DEZASTRUOASE: pubertate precoce, obezitate, cancer, etc. - Tu stii ce mananci? Lista substantelor cu efecte HORMONALE si cat de PERICULOASE sunt pentru organism - Romania te iubesc! Stirile ProTV - 25 iun 2012 - Video - 11 min](#)
- [ALIMENTATIA SI STILUL DE VIATA. Ce fructe si legume ne pot imbolnavi? ALIMENTATIA PROCESATA ESTE NESANATOASA, IMBOLNAVESTE ADULTUL SI COPIILUL INCA DIN VIATA INTRAUTERINA, PANTECUL MAMEI, ETC.- Prof dr Gheorghe Mencinicopschi - AdevarulLIVE - 15 Aug 2013 - Video](#)
- [OTRAVA DIN FARFURIE - HRANA DE ORIGINE ANIMALA ARE HORMONI PERICULOSI ei nu se distrug termic ajung in noi declansand PUBERTATEA PRECOCE, boli grave CARDIOVASCULARE, CANCER, OBEZITATE, ETC. - Dr. Virgiliu Stroescu - B1TV Sub semnul intrebarii - 3 Noi 2011](#)

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

- [Pubertatea la fete - Sfaturi pentru parinti - Pubertatea precoce si efectele secundare asupra sanatati fizice si psihologice la fete: depresie, impulsuri sexuale precoce, cancerul de san, etc. Cum poate fi prevenita pubertatea precoce? Studiu stiintific.](#)
- [Adevarul despre INDUSTRIA FARMACEUTICA \(COMPANIILE FARMACEUTICE\): cum ne imbolnавесте, inventeaza boli, elimina simptomele si cauzele raman, etc - Microbiologul roman Vania Atudorei spune din interior despre MAFIA INDUSTRIEI FARMA - Audio - 42 min](#)
- [Vanzarea NEBUNIEI - Suntem toti nebuni? - The Marketing of MADNESS - Are We All Insane?- ADEVARUL despre INDUSTRIA FARMACEUTICA, PSIHIATRII, BOLILE MENTALE INVENTATE, DROGURILE PSIHOTROPE de pe reteta, EFECTELE LOR SECUNDARE GRAVE, FATALE - Video - 176 min](#)
- [EUGENIA GLOBALA - Folosirea medicinei pentru a ucide! - GLOBAL EUGENICS - Using Medicine To Kill! - Video - 124 minute](#)
- [EARTHLINGS, PAMANTENII un film documentar DESPRE CRUZIMEA OAMENILOR FATA DE ANIMALE, despre dependenta absoluta a umanitatii fata de animale pentru: companie, mancare, imbracaminte, sport si divertisment sau pentru cercetare stiintifica si medicala - 95 min](#)
- [ODISEEA VIETII - Viata intrauterina, de la conceptie pana la nastere. - MIRACOLUL VIETII - Si despre: Cand incepe Viata? Conceptie, embrion, fat, copilul nenascut, etc. - Odyssey of Life - La Odisea de la Vida - L'Odyssée de la Vie - Inregistrari Video](#)
- [Moda crestina - RUSINEA FEMEIILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVATII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.](#)
- [Femeia crestina si femeia moderna - Unde este FEMEIA CRESTINA de candva? - Ce e cu tine FEMEIE CRESTINA? - Si despre IMBRACAMINTE, INCALTAMINTE, PODOABE, BIJUTERII, PLAJA, VOPSIT, MACHIAJ SI PRIVIRE intr-o CULTURA A CURVIEI, a desfranarii, desfraului, etc](#)
- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA PORNOGRAFIEI STRADALE: Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA](#)
- [Pornografia maladia secolului XXI - Virgiliu Gheorghe - Editura Prodromos, Asociatia pentru apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\) \(carte - descarcare GRATUITA - PDF\)](#)
- [Indrumarul medical si crestin despre viata al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\) \(carte - descarcare GRATUITA - PDF\)](#)

Scris de Administrator

Sâmbătă, 25 Iunie 2011

- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - Dr. Robert Morse - Editura Paralela 45 -2005 \(prima ed\) The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte - descarcare GRATUITA - PDF)