



**Μάθετε**  
για τον καφέ



**Δείτε**  
για τον καφέ





# Μάθετε για τον καφέ!

👉 Αγγίξτε το άρθρο που θέλετε να διαβάσετε



**Έχω ευαίσθητο στομάχι.**  
Μπορώ να πίνω στιγμιαίο καφέ;



**Καφές: ασπίδα προστασίας για το διαβήτη τύπου 2;**



**Αυξήστε τις επιδόσεις σας πίνοντας καφέ!**



**Ο καφές δεν προκαλεί κυτταρίτιδα!**



**Τα οφέλη του καφέ!**



**Είμαι έγκυος και μου αρέσει ο καφές.**  
Πόσο μπορώ να πίνω;



**Μύθοι και αλήθειες για τον καφέ.**



**Θετική επίδραση των πράσινων κόκκων καφέ στην απώλεια βάρους.**



Αρχική σελίδα



# Δείτε για τον καφέ!

👉 Αγγίξτε το video που θέλετε να δείτε



150 χρόνια Καφές



Οι φυτείες



Φύτευση & Συγκομιδή



Πλύσιμο & Αποξήρανση



Διαλογή/  
Καβούρδισμα/Δοκιμή



Κατανάλωση



Οι Συνεταιρισμοί



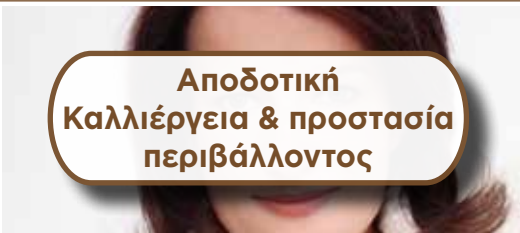
Γινόμαστε ακόμα  
Καλύτεροι




Η τεχνολογία του Καφέ



Οι φυτείες



Αποδοτική  
Καλλιέργεια & προστασία  
περιβάλλοντος



Οι άνθρωποι πίσω από  
την κούπα καφέ σου



Αρχική σελίδα





# 150 χρόνια καφές!



Πίσω στα video



# Τα οφέλη του καφέ!



## Η διεγερτική δράση της καφεΐνης

Ο καφές μας «ξυπνάει» και όχι μόνο επειδή συνηθίζεται να συνοδεύει το πρωινό μας γεύμα. Η καφεΐνη που περιέχει ασκεί ήπια διεγερτική δράση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η προσοχή, η συγκέντρωσή και η βραχυπρόθεσμη μνήμη μας.

Τα αποτελέσματα μελετών δείχνουν πως η κατανάλωση καφέ αυξάνει την εγρήγορση και τα αντανakλαστικά μας, ενώ ταυτόχρονα μειώνει την πνευματική κόυραση. Απολαύστε λοιπόν ένα ποτήρι παγωμένο στιγμιαίο καφέ που θα σας δροσίσει και θα σας τονώσει ταυτόχρονα προκειμένου να αξιοποιήσετε στο maximum τις δυνατότητές σας!

Κάθε πρωί ξυπνάτε με τη σκέψη του και κατά τη διάρκεια της ημέρας συντροφεύει τα διαλείμματα στη δουλειά, χαρίζοντας σας τόνωση για να συνεχίσετε.

### Ο λόγος για τον καφέ.

Κι αν κι εσείς ανήκετε στους λάτρεις του, έχετε σκεφτεί ποτέ τι άλλο σας προσφέρει πέρα από τη μοναδική μυρωδιά και γεύση του;



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



# Τα οφέλη του καφέ!

## Κατά της γήρανσης και όχι μόνο

Με τον όρο αντιοξειδωτικά αναφερόμαστε σε μία ομάδα συστατικών που λειτουργούν ως «ασπίδα» προστασίας για το σώμα, προστατεύοντας από τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες. Οι περιβαλλοντικοί ρύποι, το κάπνισμα, η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, το άγχος είναι μερικοί από τους καθημερινούς παράγοντες που αυξάνουν τις ελεύθερες ρίζες στο σώμα μας.

Το αντιοξειδωτικό περιεχόμενο των τροφίμων παίζει σημαντικό ρόλο στη ικανότητα του οργανισμού να ελέγχει τις φυσιολογικές διεργασίες που επιδρούν στη φθορά του οργανισμού εξαιτίας των ελεύθερων ριζών και κατ' επέκταση στην γήρανση. Ο καφές, στη σημερινή εποχή, αποτελεί μια από τις βασικότερες πηγές αντιοξειδωτικών ιδιαίτερα στις δυτικού τύπου κοινωνίες, παίζοντας καθοριστικό ρόλο στην καθημερινή κάλυψη των αντιοξειδωτικών αναγκών μας. Τα αντιοξειδωτικά συστατικά που συναντάμε σε ένα ποτήρι ή φλιτζάνι καφέ ανήκουν στην τάξη των πολυφαινολών με κύριους αντιπροσώπους το χλωρογενικό και καφεϊκό οξύ, μία ιδιαίτερα δραστική τάξη αντιοξειδωτικών ενώσεων με σημαντικά οφέλη για την υγεία. Μάλιστα η αντιοξειδωτική ικανότητα του καφέ διατηρείται και στην ντεκαφεϊνέ έκδοσή του.

Κάθε πρωί ξυπνάτε με τη σκέψη του και κατά τη διάρκεια της ημέρας συντροφεύει τα διαλείμματα στη δουλειά, χαρίζοντας σας τόνωση για να συνεχίσετε.

### Ο λόγος για τον καφέ.

Κι αν κι εσείς ανήκετε στους λάτρεις του, έχετε σκεφτεί ποτέ τι άλλο σας προσφέρει πέρα από τη μοναδική μυρωδιά και γεύση του;



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



# Τα οφέλη του καφέ!

## Σύμμαχος & στη δίαιτα

Ο καφές αποτελεί ένα σημαντικό σύμμαχο κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος αδυνατίσματος, αφού δεν αποδίδει θερμίδες όταν επιλέγουμε να τον καταναλώσουμε σκέτο.

Και αν μιλήσουμε με νούμερα: ένα φλιτζανάκι σκέτου ελληνικού καφέ αποδίδει περίπου μία θερμίδα, ενώ ένα ποτήρι φραπέ με 4γρ στιγμιαίου καφέ σας δίνει μόλις δύο!

Το θερμιδικό περιεχόμενο του καφέ αυξάνεται μόνο όταν προσθέτουμε συστατικά, όπως είναι η ζάχαρη και το γάλα. Υπολογίστε 20 θερμίδες επιπλέον για κάθε κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη ή/και κάθε γαλατάκι των 10ml και έχετε υπ' όψιν σας ότι οι θερμίδες εκτοξεύονται πραγματοποιώντας μικρές παρεμβάσεις όπως για παράδειγμα η προσθήκη σαντιγί που ανεβάζει το «κασέ» κατά 75 θερμίδες για κάθε 30 γραμμάρια που διακοσμούν το ποτήρι σας!

Κάθε πρωί ξυπνάτε με τη σκέψη του και κατά τη διάρκεια της ημέρας συντροφεύει τα διαλείμματα στη δουλειά, χαρίζοντας σας τόνωση για να συνεχίσετε.

### Ο λόγος για τον καφέ.

Κι αν κι εσείς ανήκετε στους λάτρεις του, έχετε σκεφτεί ποτέ τι άλλο σας προσφέρει πέρα από τη μοναδική μυρωδιά και γεύση του;



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)



# Τα οφέλη του καφέ!

## Συμβάλλει στην ενυδάτωση

Τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα έρχονται να ανατρέψουν την παλαιότερη πεποίθηση πως η καφεΐνη οδηγεί στην αφυδάτωση. Στην πραγματικότητα, προκαλεί μία αρκετά περιορισμένη διουρητική δράση, τόσο σε ένταση όσο και σε χρονική διάρκεια, που δεν είναι ικανή να διαταράξει την ισορροπία υγρών μέσα στην ημέρα.

Άλλωστε, η μέση δόση καφεΐνης που περιέχεται σε ένα φλιτζάνι στιγμιαίου ή ελληνικού καφέ (70mg και 40mg αντίστοιχα) είναι πολύ μικρή για να έχει τέτοιου είδους επίδραση. Σύμφωνα και με τις τελευταίες συστάσεις όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα συμβάλλουν στην ενυδάτωσή μας, ακόμη και αυτά που περιέχουν καφεΐνη, αφού αποτελούνται κατά ένα μεγάλο ποσοστό από νερό.

Κάθε πρωί ξυπνάτε με τη σκέψη του και κατά τη διάρκεια της ημέρας συντροφεύει τα διαλείμματα στη δουλειά, χαρίζοντας σας τόνωση για να συνεχίσετε.

### Ο λόγος για τον καφέ.

Κι αν κι εσείς ανήκετε στους λάτρεις του, έχετε σκεφτεί ποτέ τι άλλο σας προσφέρει πέρα από τη μοναδική μυρωδιά και γεύση του;



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα





## Είμαι έγκυος και μου αρέσει ο καφές. Πόσο μπορώ να πίνω;



Είναι γνωστό ότι ο καφές αποτελεί αγαπημένο ρόφημα πολλών ανθρώπων. Συνήθως, συνοδεύει το πρωινό μας και πολλοί λένε ότι δεν μπορούν να ξυπνήσουν αν δεν πουν καφέ. Για την ευεργετική αυτή δράση του καφέ, ευθύνεται η καφεΐνη.

Πιο συγκεκριμένα, η καφεΐνη επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα με αποτέλεσμα να μας τονώνει και να μας φέρει σε εγρήγορση.

Αν και αυτή είναι μια κατάσταση που αποζητούμε στους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας, για την περίοδο της εγκυμοσύνης ωστόσο, αυτό που αποζητιέται περισσότερο είναι η ηρεμία.

Αυτός είναι και ο λόγος που οι γυναικολόγοι συστήνουν μειωμένη κατανάλωση καφεΐνης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

**Ο λόγος που οι γυναικολόγοι συστήνουν μειωμένη κατανάλωση καφεΐνης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.**



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



## Είμαι έγκυος και μου αρέσει ο καφές. Πόσο μπορώ να πίνω;



### Ποια είναι η δοσολογία για την ασφαλή κατανάλωση;

Λαμβάνοντας υπ' όψιν, λοιπόν, το πλήθος των ερευνών που υπάρχουν αλλά και την βαρύτητα των εκάστοτε αποτελεσμάτων, οι διεθνείς οργανισμοί κατέληξαν στις παρακάτω συστάσεις. Σε αντίθεση με έναν οποιονδήποτε ενήλικα, στις γυναίκες που σκοπεύουν να κυοφορήσουν ή βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης, προτείνεται η κατανάλωση καφεΐνης να μην ξεπέρα τα 300mg την ημέρα ή αλλιώς τα 4.6mg ανά κιλό σωματικού βάρους. Τα φυσιολογικά επίπεδα που πρέπει να καταναλώνονται από έγκυες κυμαίνονται μεταξύ 150 mg - 300 mg την ημέρα. Μιλώντας για ανήλικους, η συνιστώμενη ποσότητα για κατανάλωση καφεΐνης είναι 2.5mg ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε σε αυτό το σημείο ότι η καφεΐνη που καταναλώνει μια γυναίκα στο ημερήσιο διαιτολόγιό της δεν προέρχεται μόνο από τον καφέ αλλά και από άλλες πηγές! Παρακάτω ακολουθεί ένας πίνακας με τα καταναλισκόμενα προϊόντα και την περιεκτικότητά του σε καφεΐνη. Συνεπώς για να πετύχετε κατανάλωση καφεΐνης εντός των συστάσεων, θα πρέπει να μετριάσετε την ποσότητα όλων των παραπάνω προϊόντων. Μην

**Ο λόγος που οι γυναικολόγοι συστήνουν μειωμένη κατανάλωση καφεΐνης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.**



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



**Ο λόγος που οι γυναικολόγοι  
συστήνουν μειωμένη  
κατανάλωση καφεΐνης  
κατά την περίοδο της  
εγκυμοσύνης.**

## **Είμαι έγκυος και μου αρέσει ο καφές. Πόσο μπορώ να πίνω;**



Ξεχνάτε όμως, ότι έχετε την εναλλακτική να επιλέξετε προϊόντα χωρίς καφεΐνη! Ο ντεκαφεϊνέ καφές για παράδειγμα, περιέχει μόλις 2-3mg καφεΐνης και είναι εξίσου απολαυστικός με τον πλήρη. Η αποκαφεϊνοποίηση είναι μια φυσική διαδικασία, ασφαλής για τον καταναλωτή όπου η αφαίρεση της καφεΐνης γίνεται με φυσικό τρόπο και κύριο συστατικό το νερό. Ως αποτέλεσμα, αφαιρείται μόνο η καφεΐνη διατηρώντας την πλούσια γεύση του καφέ αλλά και τα πολύτιμα αντιοξειδωτικά του.

Παρόλο λοιπόν, που βρίσκεται σε διάφορες τροφές και ποτά η κατανάλωση καφεΐνης στα πλαίσια των συνιστώμενων δοσολογιών δεν θέτει σε κίνδυνο το έμβρυο ή το νεογνό. Το μόνο που χρειάζεται και για να μην στερείστε τον αγαπημένο σας καφέ, είναι να μετριάσετε την ποσότητα ή να επιλέξετε ντεκαφεϊνέ ή... και τα δύο αν σας εξυπηρετεί καλύτερα!



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



**Ένα από τα πιο δημοφιλή  
ροφήματα στον πλανήτη,**  
αποτελεί μία από τις πρώτες σκέψεις της ημέρας  
για τους περισσότερους, αλλά και συντροφιά  
για την υπόλοιπη διάρκειά της



## Μύθοι & αλήθειες για τον καφέ



Ο καφές, ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα στον πλανήτη, αποτελεί μία από τις πρώτες σκέψεις της ημέρας για τους περισσότερους, αλλά και συντροφιά για την υπόλοιπη διάρκειά της, χαρίζοντας τόνωση και ενέργεια!

Καθημερινά όμως ερχόμαστε και με πολλούς άλλους τρόπους σε επαφή μαζί του! Συμβουλές διατροφής μεταξύ συναδέλφων, νέα δημοσιεύματα στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο, διατροφικές οδηγίες από τη μαμά μέχρι τη γειτόνισσα συχνά εμπλέκουν τον καφέ και δημιουργούν σύγχυση ως προς τις ιδιότητές του. Μήπως ήρθε η ώρα να διαλευκάνουμε μερικούς μύθους και αλήθειες για τον καφέ;



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)





**Ένα από τα πιο δημοφιλή  
ροφήματα στον πλανήτη,**  
αποτελεί μία από τις πρώτες σκέψεις της ημέρας  
για τους περισσότερους, αλλά και συντροφιά  
για την υπόλοιπη διάρκειά της



## Μύθοι & αλήθειες για τον καφέ



**1. Ο καφές παχαίνει και δεν πρέπει να  
συμπεριλαμβάνεται σε μια δίαιτα αδυνατίσματος.**

**Μύθος:** Ο καφές από μόνος του περιέχει σχεδόν  
μηδενικές θερμίδες. Αποκτάει, όμως, θερμίδες από  
τη ζάχαρη, το γάλα, το σιρόπι ή τη σαντιγύ που του  
προσθέτουμε. Ο καφές, λοιπόν, μπορεί να ενσωματωθεί  
σε μία δίαιτα αδυνατίσματος ελεύθερα συνεχίζοντας  
να τον καταναλώνετε άφοβα, χωρίς να ξεφεύγετε από  
το καθημερινό σας πρόγραμμα, αρκεί να ελέγχετε σε  
συνεννόηση με το διαιτολόγο σας τις θερμίδες που του  
προσθέτετε με επιπλέον υλικά.



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



**Ένα από τα πιο δημοφιλή  
ροφήματα στον πλανήτη,**  
αποτελεί μία από τις πρώτες σκέψεις της ημέρας  
για τους περισσότερους, αλλά και συντροφιά  
για την υπόλοιπη διάρκειά της



## Μύθοι & αλήθειες για τον καφέ



### 2. Ο καφές περιέχει μόνο καφεΐνη.

**Μύθος:** Ο καφές, εκτός από καφεΐνη, περιέχει και αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες), οι οποίες τα τελευταία χρόνια έχουν συσχετιστεί με ευεργετικά οφέλη για την υγεία.

Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν μελέτες που έχουν συνδέσει την κατανάλωση καφέ με προστασία από την εμφάνιση νόσων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η νόσος Πάρκινσον και η νόσος Αλτσχάιμερ. Σύμφωνα με τους περισσότερους ερευνητές, οι πιθανοί «υπεύθυνοι» για την ευεργετική, αυτή, δράση δεν είναι άλλοι από την καφεΐνη και τα αντιοξειδωτικά του.

Η ενσωμάτωση, λοιπόν, του καφέ στην καθημερινότητά μας στο πλαίσιο μίας ισορροπημένης διατροφής εκτός από τα βραχυπρόθεσμα οφέλη της τόνωσης χάρης την καφεΐνη που περιέχει, μπορεί να αποτελέσει κι έναν πολύτιμο σύμμαχο για την υγεία μας μακροπρόθεσμα.



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)



**Ένα από τα πιο δημοφιλή  
ροφήματα στον πλανήτη,**  
αποτελεί μία από τις πρώτες σκέψεις της ημέρας  
για τους περισσότερους, αλλά και συντροφιά  
για την υπόλοιπη διάρκειά της



## Μύθοι & αλήθειες για τον καφέ



### 3. Ο καφές μας ενυδατώνει.

**Αλήθεια:** Ο καφές δεν επηρεάζει την ημερήσια ισορροπία υγρών στον οργανισμό μας. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ και το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Ενυδάτωσης, όλα τα μη αλκοολούχα ποτά και ροφήματα συμβάλλουν στην ενυδάτωσή μας. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι το 20% των ημερήσιων αναγκών ενός ενήλικα για υγρά καλύπτονται μέσω των τροφίμων και το υπόλοιπο 80% μέσω ροφημάτων και ποτών, όπως το νερό, το γάλα, οι χυμοί, το τσάι, ο καφές και τα αναψυκτικά. Συμπερασματικά, ο καφές, ο οποίος αποτελείται κατά ένα μεγάλο μέρος από νερό, μπορεί να συμβάλει με τη σειρά του στην κάλυψη των καθημερινών αναγκών σε υγρά.



### 4. Ο καφές “πειράζει” στα νεύρα.

**Μύθος:** Η καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ ασκεί ήπια διεγερτική δράση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η προσοχή, η συγκέντρωσή και η βραχυπρόθεσμη μνήμη μας. Αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι ταυτόχρονα προκαλεί νευρικότητα. Κάθε άτομο έχει διαφορετική ανεκτικότητα στην καφεΐνη, συνεπώς αν έχετε παρατηρήσει ότι έχετε



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα

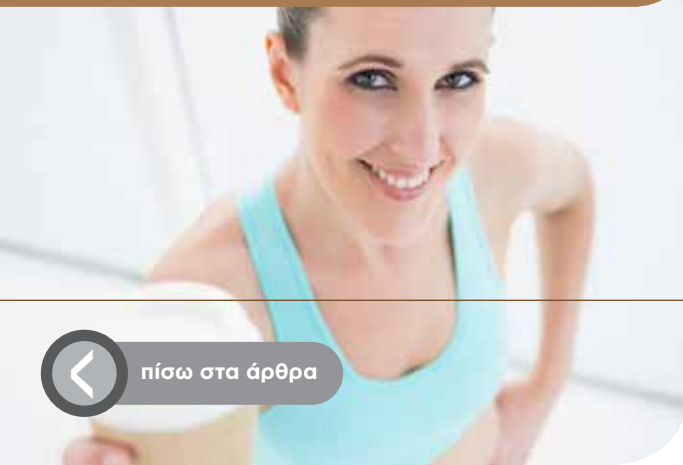


επόμενη σελίδα



Ο καφές μπορεί να αποτελεί ένα από τα αγαπημένα ροφήματα της καθημερινότητάς μας, κυρίως λόγω της διεγερτικής του δράσης και της σύνδεσής του με την ανεβασμένη διάθεση.

**Ωστόσο, φαίνεται να αποτελεί κι ένα σημαντικό ρόφημα που αγαπά ο αθλητισμός! Γιατί;**



# Αυξήστε τις επιδόσεις σας πίνοντας καφέ!



## Γνωρίζετε πως ο καφές συμβάλει στην αύξηση των αθλητικών μας επιδόσεων;

Η περιεκτικότητα του καφέ σε καφεΐνη αποτελεί τον κύριο λόγο που τον μετατρέπει σε ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα σε άτομα που γυμνάζονται εντατικά.

Μάλιστα, φαίνεται πως 2 κούπες ή 2 ποτήρια καφέ είναι αρκετά για να αποδώσουν τα σημαντικά οφέλη της καφεΐνης στην αθλητική τους επίδοση.

Αυτό συμβαίνει γιατί η καφεΐνη, την οποία συναντούμε και σε άλλα τρόφιμα και ροφήματα πέρα από τον καφέ (τσάι, σοκολάτα και αναψυκτικά τύπου κόλα), έχει διαπιστωθεί από έρευνες πως **φαίνεται να επιδρά στην αθλητική επίδοση**, αυξάνοντας την αντοχή κατά τη διάρκεια της άσκησης, επομένως και την ευκολία της, ανάλογα πάντα με το είδος και τη διάρκειά της. Ακόμη, έρευνες έχουν δείξει πως η επίδραση της καφεΐνης στους αθλητές **σχετίζεται και με τη διεγερτική της ικανότητα και τη θετική επίδρασή της στη σκέψη και τη μνήμη**, ενώ γίνεται ακόμη πιο αισθητή κυρίως σε αερόβιες δραστηριότητες και ασκήσεις αντοχής με μεγάλη διάρκεια όπως το ποδήλατο, το τρέξιμο και το σκι αντοχής ή σε βραχυπρόθεσμες (πολύ μικρής διάρκειας) αναερόβιες ασκήσεις πολύ μεγάλης έντασης και σε ομαδικά σπορ π.χ. το ποδόσφαιρο.



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



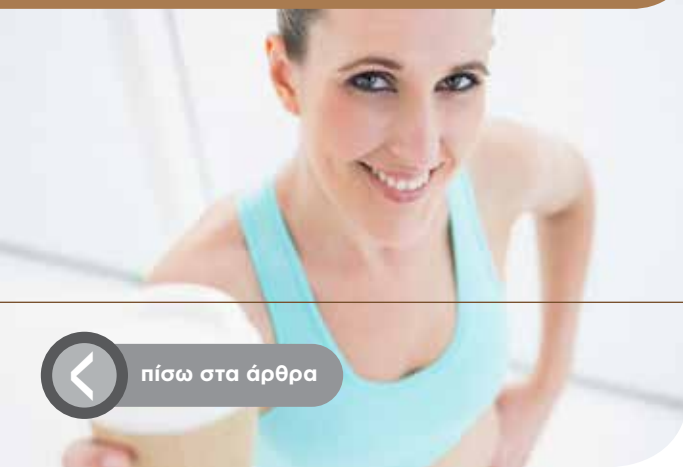
επόμενη σελίδα





Ο καφές μπορεί να αποτελεί ένα από τα αγαπημένα ροφήματα της καθημερινότητάς μας, κυρίως λόγω της διεγερτικής του δράσης και της σύνδεσής του με την ανεβασμένη διάθεση.

**Ωστόσο, φαίνεται να αποτελεί κι ένα σημαντικό ρόφημα που αγαπά ο αθλητισμός! Γιατί;**



# Αυξήστε τις επιδόσεις σας πίνοντας καφέ!



## Πως εξηγείται αυτό;

Αν και ο μηχανισμός δράσης της καφεΐνης στην αθλητική επίδοση δεν είναι ξεκάθαρος, φαίνεται να σχετίζεται με την επίδρασή της στο φλοιό του εγκεφάλου αλλά και στην ενεργοποίηση της οξειδωσης των λιπαρών οξέων από τους μύες.



## Η καφεΐνη επιδρά το ίδιο σε όλους;

Η δράση της καφεΐνης στην αθλητική επίδοση διαφέρει από άτομο σε άτομο και φαίνεται να είναι επαρκής ακόμη και σε μικρές ποσότητες (1-3 mg/kg σωματικού βάρους), ενώ η αύξηση της πρόσληψης πάνω από 3mg/kg ΣΒ δεν φαίνεται να εμφανίζει περαιτέρω αύξηση της δράσης της. Αυτός είναι και ο λόγος που η κατανάλωσή της πρέπει να γίνεται με μέτρο, ώστε να εξασφαλίζονται μόνο τα θετικά της οφέλη.

Ξεκινώντας λοιπόν την προπόνηση φροντίστε να είστε ήδη ενυδατωμένοι, ενώ ένα με δύο φλιτζάνια καφέ μοιρασμένα κατά τη διάρκειά της είναι αρκετά για να αποκομίσετε τα θετικά οφέλη της καφεΐνης μέσα από ένα φυσικό ρόφημα το οποίο παράλληλα σας παρέχει και άλλα πολύτιμα συστατικά όπως είναι τα αντιοξειδωτικά, χωρίς να σας φορτώνει με θερμίδες



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



## Τελικά ο καφές προκαλεί κυτταρίτιδα;



Πολλοί έχουν κατηγορήσει τον καφέ ως μια από τις αιτίες εμφάνισης της κυτταρίτιδας, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε καφεΐνη, ουσίας η οποία λανθασμένα πιστεύεται ότι προκαλεί αφυδάτωση δυσχεραίνοντας την αιματική και λεμφική κυκλοφορία.

Ο ισχυρισμός αυτός ωστόσο δεν φαίνεται να αποδεικνύεται από επιστημονικές μελέτες. Αντίθετα, με οδηγία του Ινστιτούτου Ιατρικής της Ακαδημίας Επιστημών των Η.Π.Α ο καφές χαρακτηρίζεται ως πηγή ενυδάτωσης, μαζί με το νερό αλλά και όλα τα υπόλοιπα μη αλκοολούχα ροφήματα και ποτά, καθώς αποτελείται κατά πολύ μεγάλο μέρος από νερό.

Επίσης, σύμφωνα με έρευνες ο πρωινός καφές φαίνεται να επιταχύνει τον μεταβολισμό μας κατά 10%, γεγονός που οφείλεται στη δράση της καφεΐνης, η οποία επιταχύνει τον μεταβολισμό και τον διατηρεί υψηλό για τις επόμενες 3 ώρες. Η συσχέτιση του ελληνικού ή στιγμιαίου καφέ με το αδυνάτισμα, πιθανότατα να οφείλεται στη συνεργιστική δράση της καφεΐνης με τα αντιοξειδωτικά (πολυφαινόλες), που διεγείρουν την θερμογένεση, δηλαδή την παραγωγή ενέργειας από τον οργανισμό όπου και προκαλείται αύξηση της καύσης (οξειδωσης) των λιπών μέσω αυτής.

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κατανάλωση καφέ που συνοδεύεται από ισορροπημένη διατροφή και τακτική φυσική δραστηριότητα δεν φαίνεται ούτε να προκαλεί αλλά ούτε και να επιδεινώνει το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

**Ο πρωινός καφές φαίνεται να επιταχύνει τον μεταβολισμό μας κατά 10%, γεγονός που οφείλεται στη δράση της καφεΐνης, η οποία επιταχύνει τον μεταβολισμό και τον διατηρεί υψηλό για τις επόμενες 3 ώρες.**



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)



## Τελικά ο καφές προκαλεί κυτταρίδα;



### Τι είναι η Κυτταρίτιδα και πως προκαλείται;

Η κυτταρίτιδα αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα, καθώς δημιουργείται από το συνδυασμό διάφορων αιτών όπως το στρες, η δυσκοιλιότητα, ορμονικές διακυμάνσεις, κακή διατροφή, έλλειψη άσκησης και κληρονομικότητα.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι την κυτταρίτιδα επιδεινώνουν τα θερμιδογόνα λιπαρά τρόφιμα, στα οποία δεν συμπεριλαμβάνεται ο καφές, καθώς έχει μηδαμινή θερμιδική αξία (χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή γάλακτος).

Ο πρωινός καφές φαίνεται να επιταχύνει τον μεταβολισμό μας κατά 10%, γεγονός που οφείλεται στη δράση της καφεΐνης, **η οποία επιταχύνει τον μεταβολισμό και τον διατηρεί υψηλό για τις επόμενες 3 ώρες.**



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



## Τελικά ο καφές προκαλεί κυτταρίτιδα;



### Τρόποι αντιμετώπισης της Κυτταρίτιδας:

/ Καταναλώστε άφθονες ποσότητες από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και μειώστε την ποσότητα της ζάχαρης και των λιπαρών που καταναλώνετε.

/ Περιορίστε το αλάτι και όλα τα τυποποιημένα προϊόντα του εμπορίου που είναι πλούσια σε αυτό (τουρσιά, αλλαντικά, τσιπς, κτλ).

/ Πιείτε πολύ νερό! Με την σωστή ενυδάτωση απομακρύνονται οι τοξίνες από τον οργανισμό μας. Πείτε ναι στο νερό, χυμούς φρούτων χωρίς ζάχαρη, τα φρούτα, λαχανικά και τον ελληνικό ή στιγμιαίο καφέ (χωρίς προσμίξεις ζάχαρης ή γάλακτος) που μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο σας, καθώς συμβάλλει στην ενυδάτωση.

/ Γυμναστείτε! Εντάξτε την άσκηση στην καθημερινότητα σας καθώς η γυμναστική διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, τονώνει και συσφίγγει τους μυς του σώματος

Ο πρωινός καφές φαίνεται να επιταχύνει τον μεταβολισμό μας κατά 10%, γεγονός που οφείλεται στη δράση της καφεΐνης, η οποία επιταχύνει τον μεταβολισμό και τον διατηρεί υψηλό για τις επόμενες 3 ώρες.



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα





## Καφές: ασπίδα προστασίας για το διαβήτη τύπου 2



Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας καθώς και η διατροφή αποτελούν δύο από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που σχετίζονται τόσο με την εμφάνιση όσο και με τον τρόπο εξέλιξης του διαβήτη τύπου 2, μιας ασθένειας που απασχολεί ολοένα και νεαρότερες ηλικίες και χρίζει άμεσης πρόληψης.

Εσείς γνωρίζετε πως ο καφές αποτελεί ασπίδα προστασίας της συγκεκριμένης ασθένειας και πως η μέτρια κατανάλωση του σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης της;

Πρόσφατα αποτελέσματα μάλιστα της Ευρωπαϊκής Προοπτικής Μελέτης για τον Καρκίνο και τη Διατροφή (EPIC), που πραγματοποιήθηκε σε 42,659 άτομα στη Γερμανία, έδειξαν πως όσοι κατανάλωναν **τουλάχιστον 4 φλιτζάνια καφέ ημερησίως εμφάνιζαν 23% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, συγκριτικά με όσους κατανάλωναν λιγότερο από 1 φλιτζάνι καφέ την ημέρα.**

**Εσείς γνωρίζετε πως ο καφές αποτελεί ασπίδα προστασίας της συγκεκριμένης ασθένειας** και πως η μέτρια κατανάλωση του σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης της;



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



## Καφές: ασπίδα προστασίας για το διαβήτη τύπου 2



Αντίστοιχα, φαίνεται να είναι και τα αποτελέσματα παλαιότερης μελέτης που διεξήχθη στη Σουηδία, όπου φάνηκε πως **οι γυναίκες που κατανάλωναν τουλάχιστον 3 φλιτζάνια καφέ ημερησίως είχαν 50% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν διαβήτη συγκριτικά με όσες κατανάλωναν 2 φλιτζάνια!**

Οι περισσότεροι ερευνητές αποδίνουν τα ευεργετικά οφέλη του καφέ για τον διαβήτη τύπου 2 στα βασικά συστατικά του, που δεν είναι άλλα από την καφεΐνη και τα αντιοξειδωτικά, ενώ ενδιαφέρον παρουσιάζει και το γεγονός πως αυτή η αρνητική συσχέτιση εξακολουθεί να υπάρχει ακόμη κι όταν ο καφές είναι χωρίς καφεΐνη (ντεκαφεϊνέ)!

Ο πρωινός καφές φαίνεται να επιταχύνει τον μεταβολισμό μας κατά 10%, γεγονός που οφείλεται στη δράση της καφεΐνης, η οποία επιταχύνει τον μεταβολισμό και τον διατηρεί υψηλό για τις επόμενες 3 ώρες.



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



# Πράσινος Καφές!



Εσείς γνωρίζετε πως οι πράσινοι κόκκοι καφέ συμβάλλουν στην απώλεια σωματικών βάρους;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε από τον καθηγητή του Πανεπιστημίου του Scranton στην Πενσυλβανία, κ. JoeVinson, Ph.D και την ομάδα του, υποστηρίζεται πως, **η λήψη πολλαπλών δόσεων από εκχύλισμα πράσινων κόκκων καφέ την ημέρα - παράλληλα με την κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής σε χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρά σε συνδυασμό με τακτική άσκηση - φαίνεται να είναι ένας ασφαλής, αποτελεσματικός, και φθηνός τρόπος για να μειωθεί το σωματικό βάρος!**

**Αποτελεσματικός, και φθηνός τρόπος για να μειωθεί το σωματικό βάρος!**



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα



**Αποτελεσματικός, και φθηνός  
τρόπος για να μειωθεί το  
σωματικό βάρος!**

# Πράσινος Καφές!

## Η μελέτη:

Η συγκεκριμένη μελέτη που παρουσιάστηκε στη 243η Πανελλήνια Συνάντηση του Ακαδημαϊκού φορέα «American Chemical Society» (ACS), της μεγαλύτερης επιστημονικής κοινότητας στον κόσμο, πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα 16 υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων ηλικίας 22-26 ετών, οι οποίοι έλαβαν κάψουλες του εκχυλίσματος ή κάψουλες που περιείχαν ένα εικονικό φάρμακο, για συνολικά 22 εβδομάδες. Οι συμμετέχοντες λάμβαναν καθημερινά και εναλλακτικά μεταξύ τους, μία χαμηλή δόση (700mg) και μια υψηλότερη δόση (1050mg) του εκχυλίσματος.

Πρόκειται για μία “cross-over” μελέτη, στην οποία οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται μέσα από τις δύο δόσεις και το φάρμακο, κάθε ένας για έξι εβδομάδες.

Οι μελέτες αυτές έχουν πλεονεκτήματα, διότι κάθε άτομο αντιδρά υπό τον δικό του “έλεγχο”, βελτιώνοντας έτσι τις πιθανότητες για ένα πιο ακριβές και αξιόπιστο αποτέλεσμα.

Όλοι οι συμμετέχοντες παρακολουθήθηκαν για τη συνολική τους διαίτα (θερμίδες, τρόφιμα που καταναλώθηκαν, κ.λπ.) και την άσκηση κατά τη διάρκεια της περιόδου της μελέτης, χωρίς να αλλάξουν καθόλου, οι θερμίδες, οι υδατάνθρακες τους, τα λίπη και η πρόσληψη πρωτεϊνών, ούτε η συχνότητα της άσκησης τους.



πίσω στα άρθρα



προηγούμενη σελίδα



επόμενη σελίδα





**Αποτελεσματικός, και φθηνός  
τρόπος για να μειωθεί το  
σωματικό βάρος!**

# Πράσινος Καφές!



## Τα αποτελέσματα:

Οι συμμετέχοντες έχασαν κατά μέσο όρο 8 κιλά κατά τη διάρκεια των 22 εβδομάδων της μελέτης, χάνοντας παράλληλα κατά μέσο όρο 10,5 % του συνολικούς τους σωματικού βάρους και κατά 16 % του σωματικού τους λίπους!

## Η επίδραση του πράσινου καφέ:

Με βάση την παραπάνω μελέτη, φαίνεται πως οι επιδράσεις των πράσινων κόκκων στην απώλεια βάρους οφείλεται σε μια ουσία που ονομάζεται χλωρογενικό οξύ, που βρίσκεται σε μη καβουρδισμένους κόκκους καφέ και η οποία διασπάται όταν οι κόκκοι καφέ ψήνονται, προκειμένου να αποκτήσουν οι κόκκοι το διακριτικό τους χρώμα, το άρωμα και τη γεύση τους.



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)



# Πως γίνεται η παραγωγή του στιγμιαίου καφέ;



Η καλλιέργειά του στιγμιαίου καφέ γίνεται σε μικρά αειθαλή δέντρα σε φυτείες κατά μήκος της Νότιας και Κεντρικής Αμερικής, της Αφρικής και της Ασίας. Για την παραγωγή του καφέ που φτάνει στα χέρια μας, η διαδικασία που ακολουθείται είναι:

1. αρχικά η συλλογή των καρπών
2. η κατάλληλη προετοιμασία των κόκκων καφέ, ώστε να αποφλοιωθεί ο καρπός
3. το καβούρδισμα
4. και το άλεσμα.

Ο στιγμιαίος καφές ειδικότερα, περνά από μία περαιτέρω διαδικασία ώστε να φτάσει στο τελικό καθαρό προϊόν. Αυτή η διαδικασία είναι το διεξοδικό φιλτράρισμα, κατά το οποίο κρατάται το κατακάθι. Δηλαδή, η διαδικασία του φιλτραρίσματος που ακολουθεί ο καταναλωτής στο σπίτι του για την προετοιμασία άλλων ειδών καφέ, για τον στιγμιαίο καφέ έχει ήδη πραγματοποιηθεί! Επιπλέον, υπάρχει και η φάση της αφυδάτωσης του καβουρδισμένου καφέ πριν συσκευαστεί και τελικά φτάσει στην κούπα του καταναλωτή όπου ξαναφτιάχνεται με προσθήκη νερού.

Ο στιγμιαίος καφές ειδικότερα, περνά από μία περαιτέρω διαδικασία ώστε να φτάσει στο τελικό καθαρό προϊόν.



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)



# Πως γίνεται η παραγωγή του στιγμιαίου καφέ;



## «Χτυπάει» ο στιγμιαίος καφές στο στομάχι;

Κατά καιρούς έχει ακουστεί ότι ο στιγμιαίος καφές «χτυπάει» στο στομάχι. Από τις έρευνες που έχουν γίνει και αφορούν την γαστρική κινητικότητα, δεν έχει φανεί κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ αυτής και της κατανάλωσης καφέ από υγιείς ανθρώπους. Επίσης δεν έχει φανεί κάποια συσχέτιση με την δυσπεψία, καθώς ο καφές δεν φαίνεται να αυξάνει την γαστρική κινητικότητα και κατ'επέκταση το ρυθμό κένωσης του στομάχου σε υγιείς ενήλικες, παρά μόνο σε κάποιους ασθενείς με ήδη υπάρχουσα δυσπεψία. Αυτό σημαίνει βέβαια ότι τα άτομα με δυσπεψία, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή κάποια άλλη νόσο του στομάχου, είτε είναι σε περίοδο έξαρσης της νόσου είτε ύφεσης, είναι απαραίτητο να ακολουθούν τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού σχετικά με την κατανάλωση τροφίμων και ροφημάτων.

Ο στιγμιαίος καφές ειδικότερα, **πρνά από μία περαιτέρω διαδικασία** ώστε να φτάσει στο τελικό καθαρό προϊόν.



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)



# Πως γίνεται η παραγωγή του στιγμιαίου καφέ;



## Μήπως η επίδραση του στιγμιαίου καφέ στο στομάχι οφείλεται στην καφεΐνη;

Η περιεκτικότητα του καφέ σε καφεΐνη ποικίλει αναλόγως με τον τύπο του καφέ, την μέθοδο επεξεργασίας του και την προέλευσή του. Έτσι, αν για παράδειγμα καταναλώσουμε ίδια ποσότητα στιγμιαίου καφέ και ίδια ποσότητα καφέ φίλτρου, στη πρώτη περίπτωση θα λάβουμε περίπου 25-30% λιγότερη καφεΐνη από τη δεύτερη, καθώς ο στιγμιαίος καφές είναι από τους πιο ελαφρείς σε συγκέντρωση καφεΐνης, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις τυπικές μερίδες σερβιρίσματος και κατανάλωσης\*. Συνεπώς, η περιεκτικότητα του στιγμιαίου καφέ σε καφεΐνη δεν δικαιολογεί κάποια γαστρική επιβάρυνση καθώς δεν είναι ο πρώτος σε συγκέντρωση καφεΐνης ανά τυπική μερίδα κατανάλωσης.

\*Η ασφαλής πρόσληψη καφεΐνης αντιστοιχεί στα 400 mg/ημέρα για τους ενήλικες, κάτι που αντιστοιχεί σε 3-5 φλιτζάνια στιγμιαίου καφέ, ενώ ως «μέτρια πρόσληψη» θεωρείται η κατανάλωση 200 mg καφεΐνης, κάτι που αντιστοιχεί σε 2-3 φλιτζάνια στιγμιαίου καφέ.

Ο στιγμιαίος καφές ειδικότερα, **περνά από μία περαιτέρω διαδικασία** ώστε να φτάσει στο τελικό καθαρό προϊόν.



[πίσω στα άρθρα](#)



[προηγούμενη σελίδα](#)



[επόμενη σελίδα](#)