Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

Cu sau fara cafea?

Daca credeti reclamele, atunci nimic nu e mai placut si mai de dorit decat a incepe ziua cu o ceasca de cafea fierbinte. De fapt, exact asa procedeaza multe sute de milioane de oameni, majoritatea recurgand la cafea si in cursul zilei.

De ce este cafeaua atat de indragita? Prin ce ademeneste ea? Unora le place gustul amarui,altii savureaza ritualul pregatirii, insa, indiferent de motivul recunoscut, principala atractie a cafelei si a ceaiului negru este **cofeina** (sau **cafeina**), stimulatorul cel mai larg folosit in civilizatia noastra, si singura substanta psihoactiva in sursele noastre alimentare. In multe tari, cafeaua a devenit principala bautura. In StateleUnite, peste 90% dintre adulti consuma cofeina zilnic, cantitatea medie folosita fiind de 4mg/kilocorp, adica 2-4 cesti de cafea. Pana si in Germania, consumul anual de bere de 170 litri pe cap de locuitor, a fost depasit de consumul de cafea. Exprimat altfel, consumul anual de cafea boabe in Statele Unite depaseste 10 kg pe cap de locuitor, iar in Germania si tarile scandinave este intre 7 si 10 kg. Sa nu uitam ca in aceste statistici sunt inclusi absolut toti locuitorii, incepand cu sugarii si terminand cu cei ce nu beau cafea.

Se pare ca denumirea de **cafea** provine din araba, si anume de la “qahwa”, ce inseamna putere, si din care s-a dezvoltat cuvantul turcesc
“kahve”.

Peste **95% din cofeina** consumata pe glob provine din **boabele de cafea si frunzele de ceai**. Din aceste surse isi pregatesc bautura preferata locuitorii din Europa,America de nord si Brazilia.
Insa cofeina se gaseste, in mod natural, in cel putin 60 de plante diferite, incat locuitorii altor continente folosesc alte surse
. In America de sud, ceaiul din
planta
maté
este foarte raspandit, in special in Argentina. Bastinasii din India, Africa tropicala si Indiile de vest mesteca
frunzele de
cola
pentru efectele ei stimulante. De aici
nucile de cola
sunt exportate pe tot globul, fiind folosite la fabricarea
bauturilor coca-cola si altele de acelsi fel
.

Trebuie sa stim ca **foarte multe produse alimentare, incepand de la ciocolata, cacao, diferi te dulciuri**
,

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 slabi
,
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 prezentam 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.

Cofeina 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

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.

Cofeina se absoarbe repede si in totalitate din tubul digestiv. La adulti, in cazul unui ficat sanatos , timpul de injumatatire, adica timpul necesar pent ru a elimina jumatate 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: **metilglioxal, catecol, acidul clorogenic, acidul neoclorogenic, dar si cofeina are un puternic efect mutagen , fiind in stare sa**

lezeze cromozomii animalelor si plantelor, si aceasta in special datorita tehnicilor 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 prezenta 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 ni 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, neurotrans mitatorii, ca adenozina, care au un rol esential in actionarea franelor, sunt foarte importanti

pentru echilibrul cerebral
.

Cofeina mai influenteaza un un alt neurotransmitator: **creste cantitatea de dopamina**, ceea ce este extrem de ingrijorator, deoarece unele dintre
afectiunile psihiatrice
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 - cofeina -, creste riscul unor boli psihice
, chiar daca nu se vorbeste prea mult despre aceasta.

Tulburarea comunicarii intracerebrale, **produsa de cofeina**, 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 partial, 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 cofeina
(nu si intre barbatii cu un aport de cofeina asemanator). Pe langa frecventa mai mare a starilor depresive, femeile cu un consum mai mare de cofeina prezentau 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 cofeina
.

Si cum reactioneaza creierul pentru a contracara efectele cofeinei? In situatia unei expuneri cronice la cofeina, 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 a cetilcolina produse de cofeina
.
In al doilea rand, creierul creste nivelul receptorilor de adenozina. Este modalitatea de a permite adenozinei sa aiba o voce mai puternica in comunicarea cerebrala - in ciuda blocarii produsa de cofeina. **Din nefericire, aceste modificari in creier, contribuie la instalarea dependetei fata de cofeina**
. Prin schimbarile survenite, creierul incepe sa astepte cofeina, 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 cofeina, simt ca sunt parca cu franele puse. Mai mult chiar,

daca renunta de a mai bea cafea, dependentii la cofeina prezinta simptome de abtinere ca oboseala si dureri de cap
. Iar “remediul” 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 disparea, si creierul va fi mai fericit, regasindu-se in echilibrul chimic normal.

Dar tulburarea chimiei creierului **produce mult mai mult decat doar neplacerile abtinerii 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 reactiile 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 memorizare
. 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.
Cantitatile excesive de cofeina pot produce crize epileptice si chiar moarte

. (Neil Nedley – Proof Positive)

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

Efectele cofeinei asupra aparatului cardiovascular:

- **creste tensiunea arteriala**, sistolica si diastolica cu 5-10% pentru mai multe ore. Cresterea rezistentei periferice este un efect datorat capacitatii cofeinei de a bloca receptorii vasculari de adenozina. (Am J Clin Nutr 2005;74:694-700) Cofeina poate produce o crestere permanenta a tensiunii arteriale, la cei ce o consuma in mod regulat, chiar daca doza totala zilnica este moderata
(Hypertension 2004;43:760-765)

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

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

- **creste nivelul homocisteinei plasmatice**, un factor de risc pentru ateroscleroza. Un studiu efectuat in cadrul Universitatii John Hopkins,SUA, arata ca, la barbatii care consumau zilnic 5 cesti de cafea,sau mai mult,ateroscleroza coronariana a fost de 2,5 ori mai frecventa decat la cei ce nu foloseau cafea. Riscul infractului creste proportional cu consumul zilnic de cafea. Este interesant ca si consumatorii de cafea decofeinizata au manifestat o frecventa mai mare de infarcte.

- **creste trigliceridele si colesterolul din sange**, factori de risc recunoscuti de mult pentru **bo ala coronariana**
. Cu tot succesul obtinut in Karelia de nord, Finlanda, in scaderea deceselor prin infarct, in general, se consuma, si acum, cantitati mari de cafea si produse lactate, ceea ce ar putea explica si acum numarul relativ mare de
infarcte miocardice
, din aceasta tara. Fiecare ceasca de cafea creste colesterolemia totala cu 4,2 mg/dl si LDL cu 4 mg/dl.
Trist este faptul ca aceasta crestere e de 4 ori mai mare la barbatii tineri decat la cei in varsta
.

- in concentratiile folosite uzual, **cofeina tulbura reperfuzia miocardica si reactiile de protectie ale miocardului dupa infarct** . (J Am Coll Cardiol

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 Carduol 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 acestei 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 bronhiolelor**, 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 fe mei
, 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 bazal 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
avorturi 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
.

- **deprima sistemul imun**;

- **favorizeaza cresterea tumorilor produse de alte cancerigene** (dupa unii cercetatori, **cafea ua contine**
19 agenti cancerigeni
); (La Recherche,iunie 1999)

- experientele arata ca, dupa consumul de cafea, animalele au devenit anxioase, in special cele cunoscute pentru curajul lor .

Tabelul 7 **Sursele de cofeina (in mg) din unele alimente si medicamente**

Cafea obisnuita 1 ceasca de 175 ml	
100	
Cafea filtru 175 ml	
160-180	
Cafea instant 175ml	

60-90

Cafea decofeinizata 175 ml

(cafeaua decofeinizata este mai periculoasa decat cea cu cofeina din cauza 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

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 inchisa 55 g

40-50

Ciocolata cu lapte 55 g

3-20

Ciocolata de gatit 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 si Camellia assamica)* se foloseste in China de mii de ani, si este cultivat mult in tarile asiatice si africane. **Ceaiul verde**
se obtine prin incalzirea frunzelor culese, pentru a impiedica fermentarea, iar
cel negru
se produce printr-un proces de fermentarea, in cursul caruia apar o serie de substante, ce dau aroma caracteristica.
Continand cofeina si cantitati mai mici de teofilina,
ceaiul produce dependenta la fel ca si cafeaua
.

Ceaiul negru raspunde de 78% iar cel **verde** de 20% din consumul mondial de ceai (in Europa ceaiul negru este folosit in proportie de 98%).

Ceaiul contine peste 4000 de substante diferite.

In ultimul timp se face multa reclama **ceaiului verde** pentru polifenolii pe care-i contine. Fara indoiala fenolii si
polifenolii au actiuni protective impotriva bolilor canceroase si vasculare
. Dar
fenoli si polifenoli
se gasesc, din abundenta, in foarte multe alte alimente:
usturoi, crucifere varza, broccoli, conopida, varza de Bruxelles (
Brassica oleracea

), 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 "**cac ao** "
, 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 ***Amy gdalae pecuniariae***
,
insemnand 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.

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, aflate 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 c ofeina, teobromina, foarte multe grasimi saturate si mult zahar**
,
mai contine si substante 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 antioxidante. Dar nu se aminteste faptul ca laptele care se adauga impiedica absorbtia acestor antioxidanre, care, de altfel, se pot obtine din surse mult mai sanatoase: **din zarzavaturi si fructe**.

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

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 pentr 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 caloriile 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 antioxidanta
si de
scadere a colesterolui si a trigliceridelor sanguine
.

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

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

Sa nu uitam ca **antioxidante gasim, din abundenta, in toate zarzavaturile si fructele. De exemplu, vinetele contin cantitati 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 ca, prin continutul in **flavonoide si polifenoli** , ceaiul poate **red uce riscul infarctului miocardic** cu 11%. Insa **studiile efectuate** asupra adventistilor de ziua a saptea **arata o scadere, intr-o proportie mult mai mare a acestui risc, deoarece flavonoide si polifenoli se gasesc in alimentatia vegetariana , fara a incarca organismul cu cofeina din ceai** (Gary E. Fraser – Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease, Oxford University Press,2003).

Sursa (extras din cartea): Intrebari, controverse si obiectii referitoare la stilul de viata - Dr. Emil Radulescu - Editura Viata si Sanatate - 2006 (prima editie)

The Perils of Dairy - Pericolele Lactatelor (Laptelui si derivatelor din Lapte) - Ne imbolnavesc grav! (Numai laptele uman de la mama este sanatos)

{youtube}TJvrlwnEqbs{/youtube}
John McDougall MD discusses what **dairy products** have going for them. **They are a great source of nutrition -- for getting fat and growing tumors (cancer,**

**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 ingrasa 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 Dependenta 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 opiaceelor (opiu, morfina, codeina & heroina). Dr. Barnard discuta, de asemenea, modul in care industria, ajutata de guvern, exploateaza aceste pofte 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 pofte 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 HIPERMARKETURILOR (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, cancere, 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 COPILUL 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

- Pubertatea la fete - Sfaturi pentru parinti - Pubertatea precoce si efectele secundare asupra sanatatii 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 imbolnaveste, 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 FEMEILOR 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)

- 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)