

## Τελικά είναι ο frappe πιο βαρύς από άλλα είδη καφέ ή είναι ακόμη ένας μύθος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο κρύος στιγμιαίος καφές, ο frappé δηλαδή, αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια για ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, ιδιαιτέρως τους ζεστούς μήνες του έτους.

Πολλά ωστόσο ακούγονται σε σχέση με το αν είναι βαρύς για το στομάχι. Την απάντηση σε αυτό το ερώτημα έρχεται να δώσει έρευνα που δημοσιεύτηκε από το τμήμα Διατροφής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, όπου διερευνήθηκε η επίδραση που έχουν διάφοροι τύποι καφέ – εκ των οποίων και ο κρύος στιγμιαίος καφές – στο γαστρεντερικό σύστημα, στην πίεση και στο στρες.

Η μελέτη έδειξε ότι η κατανάλωση καφέ δε συσχετίστηκε με γαστρεντερικά συμπτώματα ή αυτοαναφερόμενο στρες, καταρρίπτοντας έτσι το μύθο ότι ο καφές και ιδιαίτερα ο κρύος στιγμιαίος προκαλεί προβλήματα στο στομάχι, σε ανθρώπους φυσικά που δεν πάσχουν από γαστρεντερικά νοσήματα.

Στο σημείο αυτό θα ήταν ωστόσο αναγκαίο να σημειωθεί ότι μια σημαντική παράμετρος για το πώς ο καθένας αισθάνεται το frappé στο στομάχι είναι και ο

τρόπος παρασκευής του. Όπως άλλωστε ισχύει και τα περισσότερα φαγητά και ροφήματα, ο λανθασμένος τρόπος παρασκευής τους ή η υπερβολή στη χρήση των υλικών, μπορεί να επηρεάσει την υφή, τη γεύση αλλά και την αίσθηση του οργανισμού σε αυτό. Έτσι λοιπόν και για το frappe είναι πολύ σημαντικό να πληρούνται κάποιοι απλοί και βασικοί κανόνες παρασκευής τους.

Ας τους δούμε :

1. Παίρνουμε ένα ποτήρι για frappe 350 ml.
2. Προσθέτουμε ζάχαρη (όσο το λιγότερο τόσο λιγότερες και οι θερμίδες).
3. Προσθέτουμε 5 γραμμάρια στιγμιαίου καφέ.
4. Προσθέτουμε 30 ml νερού (σε θερμοκρασία δωματίου)
5. Χτυπάμε με το μίξερ για χρόνο όχι περισσότερο των 10 δευτερολέπτων
6. Προσθέτουμε πάγο, αν θέλουμε γάλα και συμπληρώνουμε με παγωμένο νερό.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)