

Αυτός είναι ο πιο υγιεινός καφές

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αναρωτιόσουν και εσύ ποιος είναι ο πιο υγιεινός καφές; Ή αν ο καφές που πίνεις καθημερινά είναι βλαβερός για την υγεία σου και αν ναι, μήπως θα μπορούσες να τον αντικαταστήσεις με μια πιο υγιεινή λύση;



Το άρωμα εκπληκτικό, η γεύση απολαυστική και η αίσθηση που σου αφήνει μοναδική και αναζωογονητική, αλλά ας δούμε και αναλυτικά τις ιδιότητες του

κάθε καφέ, ώστε να βγάλουμε ένα συμπέρασμα για το ποιος είναι ο πιο υγιεινός καφές:

Ελληνικός καφές, αυτός ο λατρεμένος και καθημερινός καφές είναι σε γενικές γραμμές αρκετά υγιεινός, καθώς περιέχει οργανικά σύνθετα με αντιφλεγμονώδη δράση. Ένα φλιτζάνι (227g) ελληνικού καφέ περιέχει περίπου 135mg καφεΐνης.

Γαλλικός καφές, όπου χάρη στο χάρτινο φίλτρο, συγκρατώνται καλύτερα βλαβερές ουσίες, ενώ ταυτόχρονα τα ωφέλιμα αντιοξειδωτικά περνούν στο απόσταγμα. Η περιεκτικότητά του σε καφεΐνη φτάνει περίπου στα 90mg.

Freddo espresso ή freddo cappuccino, η απόλυτη δροσιά σε δόσεις! Πρόκειται για την παγωμένη απόλαυση, που προσφέρει μεγάλη τόνωση, σε μικρές δόσεις. Παράλληλα, η περιεκτικότητά του σε καφεΐνη μπορεί να φτάνει και τα 80mg ανά ποτήρι (με τη συνιστώμενη ημερήσια δόση να βρίσκεται ανάμεσα σε 200-300mg). Έτσι, προσφέρει άμεση δράση στο νευρικό σύστημα.

Φραπέ, ο αγαπημένος καφές όλων τόσα χρόνια, που όμως θεωρείται αρκετά βαρύς για το στομάχι, ενώ είναι ταυτόχρονα πολύ διεγερτικός. Η περιεκτικότητά του σε καφεΐνη αγγίζει τα 100mg.

Αξίζει να θυμάστε ότι ο υγιεινός καφές παρέχει μέγιστα οφέλη όταν καταναλώνεται χωρίς ζάχαρη, γάλα ή άλλα πρόσθετα... Αλλά σαφώς είναι προσωπικό γούστο του καθενός, πώς θα πει τον καφέ του ή αν θέλει να βάλει μέσα πρόσθετα!

Το σίγουρο είναι πως κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί σε αυτήν την καθημερινή γεύση, που μας διεγείρει, μας ξεσηκώνει, μας ξυπνάει... και μας αφήνει την πιο υπέροχη αίσθηση!

Πηγή: briefingnews.gr