

Προτιμάς τον σκέτο καφέ σου και την bitter σοκολάτα; Υπάρχει επιστημονική εξήγηση

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Πόσες και πόσες φορές έχεις βρεθεί ανάμεσα σε παρέα που σε έχει κοιτάξει στραβά, όταν ΤΟΛΜΗΣΕΣ να πεις ότι προτιμάς τη μαύρη σοκολάτα από τη σοκολάτα γάλακτος. Ή πόσες φορές έχεις ακούσει «μα πως μπορείς να πίνεις σκέτο τον καφέ σου χωρίς λίγη ζάχαρη;». Ό,τι κι αν απάνταγες μέχρι σήμερα, η επιστήμη έρχεται να προσθέσει ένα ακόμα επιχείρημα στο οπλοστάσιο σου.



Γιατί μας αρέσει η μαύρη σοκολάτα και ο σκέτος καφές

Τα άτομα που πίνουν τον καφέ τους σκέτο, προτιμούν επίσης τη μαύρη σοκολάτα, σύμφωνα με μια νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο Northwestern. Ο λόγος βρίσκεται στα γονίδιά τους. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι όσοι πίνουν σκέτο καφέ και έχουν μια συγκεκριμένη γονιδιακή παραλλαγή που υποδηλώνει ταχύτερο μεταβολισμό της καφεΐνης. Οι ίδιοι προτιμούν επίσης τη μαύρη σοκολάτα. Επίσης η ίδια γονιδιακή παραλλαγή, εντοπίζεται και σε όσους προτιμούν τη μαύρη σοκολάτα, έναντι της γάλακτος.

Μαύρη σοκολάτα και σκέτος καφές - Τα απόλυτα διεγερτικά

Τι είναι όμως αυτό, πέρα από τα γονίδια, που μας κάνει να θέλουμε τον καφέ μας πικρό και τη σοκολάτα μας bitter;

Η εξήγηση για την προτίμηση του σκέτου καφέ και αντίστοιχα της bitter σοκολάτας δεν αφορά στη γεύση τους. Αλλά στην τόνωση που αναμένεται από την κατανάλωσή τους.

«Οι γονιδιακές παραλλαγές που εντοπίστηκαν σχετίζονται με τον ταχύτερο μεταβολισμό της καφεΐνης και όχι με τη γεύση» δηλώνει η επικεφαλής ερευνήτρια, Marilyn Cornelis. «Αυτά τα άτομα μεταβολίζουν ταχύτερα την καφεΐνη. Οπότε και η διέγερση που τους προκαλεί, υποχωρεί επίσης γρήγορα. Οπότε θέλουν να πιούν

ακόμα περισσότερο καφέ».

Με απλά λόγια:

Σε όσους αρέσει ο σκέτος καφές, συνδέουν την κατανάλωσή του και την πικρή γεύση, με την διέγερση που τους προκαλεί. Μαθαίνουν να συσχετίζουν την πικρή γεύση με την καφεΐνη και την τόνωση που προκαλεί. Το ίδιο συμβαίνει και με την πικρή σοκολάτα. Το γεγονός ότι η μαύρη σοκολάτα περιέχει επίσης μικρή ποσότητα καφεΐνης, ενισχύει περισσότερο τη σύνδεση κατανάλωσής της με την νοητική εγρήγορση.

Γιατί είναι σημαντικά τα ευρήματα της νέας έρευνας

Για ποιο λόγο η ανακάλυψη αυτών των συσχετισμών είναι σημαντική; Οι ερευνητές εξηγούν ότι είναι πιο εύκολο να μελετηθεί η επίδραση των πικρών εδεσμάτων στην υγεία, όταν με τη βοήθεια γενετικών δεικτών, οριοθετείται ο πληθυσμός που τα καταναλώνει.

Η κατανάλωση καφέ και μαύρης σοκολάτας έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο ορισμένων ασθενειών.

Η μέτρια κατανάλωση καφέ μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του Parkinson, των καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2 και αρκετών τύπων καρκίνου. Η μαύρη σοκολάτα φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Η όχι και τόσο πικρή αλήθεια της νέας έρευνας

Μέχρι σήμερα, όταν οι επιστήμονες μελετούν τα οφέλη που έχει ο σκέτος καφές και η μαύρη σοκολάτα στην υγεία, βασίζονται σε επιδημιολογικές μελέτες. Οι οποίες αποδίδουν μόνο μια συσχέτιση με οφέλη για την υγεία και όχι μια ισχυρότερη αιτιολογική σύνδεση.

Η νέα έρευνα, δείχνει ότι αυτές οι γενετικές παραλλαγές, μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μεγαλύτερη ακρίβεια για τη σχέση του καφέ με την υγεία. Παλαιότερα, οι επιστήμονες χρησιμοποιούσαν τους γενετικούς δείκτες για όσους πίνουν καφέ γενικά. Τα νέα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι δείκτες είναι ισχυρότεροι, για συγκεκριμένους τύπους καφέ. Πράγμα που επηρεάζει την ερμηνεία των γενετικών μελετών για τον καφέ και την υγεία.

«Η κατανάλωση σκέτου καφέ, είναι πολύ διαφορετική για την υγεία», είπε η Cornelis. «Με βάση τα ευρήματά μας, τα άτομα που πίνουν σκέτο τον καφέ τους προτιμούν και άλλες πικρές τροφές, όπως η μαύρη σοκολάτα. Έτσι, εξετάζουμε έναν πιο ακριβή τρόπο για να μετρήσουμε τα πραγματικά οφέλη για την υγεία αυτού του ροφήματος και άλλων τροφίμων».

Πηγή: ladylike.gr