30 Ιανουαρίου 2013

Καφές: η θέση του στη διατροφή μας

/ Ειδήσεις

της Μανίκας Βάσια*,Διαιτολόγου-Διατροφολόγου

Ο καφές αποτελεί μια καθημερινή συνήθεια για τους περισσότερους από εμάς. Ο κύριος λόγος;

Η απολαυστική γεύση του και η τονωτική δράση της καφεΐνης.

Τι κρύβει μία κούπα καφέ για την υγεία μας και τι ρόλο μπορεί να παίζει στην καθημερινή μας διατροφή;

Αντιοξειδωτική ασπίδα…

Ο καφές, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, αποτελεί την κυριότερη πηγή πολυφαινολών στις σύγχρονες κοινωνίες. Η τυπική μερίδα στιγμιαίου καφέ των 2 γραμμαρίων προσφέρει 540mg αντιοξειδωτικών ουσιών. Αυτό σημαίνει πως η κατανάλωση 2-3 φλιτζανιών καφέ ημερησίως εξασφαλίζει μια σημαντική ποσότητα πολυφαινολών στον οργανισμό. (περισσότερα…)