

## Αλλάζει η θρεπτική αξία του καφέ ανάλογα με το



Ο

καφές

γενικότερα χαρακτηρίζεται κυρίως από δύο βασικά του συστατικά. Την καφεΐνη και τα αντιοξειδωτικά του.

Τα αντιοξειδωτικά του, έχουν τα τελευταία χρόνια αποτελέσει αντικείμενο έντονου ερευνητικού ενδιαφέροντος, λόγω κυρίως της συσχέτισής τους με θετικές επιδράσεις στην υγεία μας, όπως για παράδειγμα στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη τύπου II, στην καλύτερη λειτουργικότητα των αγγείων κα..

Η διαφορά θερμοκρασίας του καφέ δεν φαίνεται να επηρεάζει ούτε την περιεκτικότητα σε καφεΐνη ούτε τα επίπεδα αντιοξειδωτικών.

Φαίνεται απλά, ότι καβουρδισμένοι καφέδες, όπως για παράδειγμα ο ελληνικός, έχουν ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε μια κατηγορία αντιοξειδωτικών που λέγονται μελανοϊδίνες.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)