

Στιγμαίος καφές και θερμίδες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Γράφει η Φωτεινή Κοκκίνου, διατροφολόγος-διαιτολόγος
'Τελικά ο καφές παχαίνει'; 'Μήπως δεν πρέπει να προσθέτω γάλα στον καφέ μου κατά τη διάρκεια της δίαιτας';

Πόσες φορές μπορεί να σας πέρασαν έστω και φευγαλέα αυτές οι ερωτήσεις. Ήρθε η ώρα να διαλευκάνουμε το μυστήριο που σκιάζει τη σχέση του καφέ με τις θερμίδες!

Ο μύθος γύρω από τις θερμίδες του καφέ ξεκίνησε όταν στη λίστα των καθημερινών καφέδων που καταναλώνουμε έπαψαν να υπάρχουν μόνο οι κλασικοί καφέδες όπως ο στιγμιαίος ζεστός καφές ή ο φραπέ, και προστέθηκαν νέοι με σιρόπια και σαντιγύ, που παραγγέλνουμε εκτός σπιτιού. Η ανάμειξη των ονομάτων των καφέδων, έφερε και σύγχυση στον περισσότερο κόσμο και αυτό γιατί μέχρι τότε ανάλογα με την παραγγελία που έκανες ήξερες τι θα κρύβει το φλιτζάνι σου (σκέτος, μέτριος, γλυκός με γάλα ή χωρίς). Η ονομασία, όμως, του καφέ δεν υποδηλώνει πλέον και τη σύστασή του!

Εμπιστευθείτε τον 'κλασικό'... ελεύθερα! ([περισσότερα...](#))