

14 de Abril

DIA INTERNACIONAL DO CAFÉ



O café é uma das bebidas mais consumidas e a segunda matéria-prima mais comercializada em todo o mundo, a seguir ao petróleo. Em Portugal, é conhecido por “bica” ou “cimbolino”, de acordo com a região do país. Os portugueses são a nível europeu os que consomem menos café, cerca 4 quilos por ano, o que equivale a 2,2 chávenas por dia.

Origem...

O café teve origem na Etiópia no século IX. Por volta do século XVI, já os sábios sufistas do Iémen bebiam café para se manterem acordados durante a oração. Quando, no início do século XVII, este começa a ser difundido pela Europa, e passa a ser considerado pela população como um medicamento. Torna-se uma das bebidas mais populares por todo o mundo até à atualidade.

O café tem praticamente 0% de calorias, é constituído em cerca de 95% por cafeína.

É fonte de antioxidantes, para além desses constituintes na sua composição contém os seguintes minerais:

- Sódio
- Tiamina (vitamina B1)
- Niacina (vitamina B3)
- Acido Fólico (vitamina B9)
- Fósforo
- Magnésio
- Manganês
- Potássio
- Riboflavina



O café é bom ou mau para a saúde?

Esta bebida pode ser benéfica ou prejudicial consoante a quantidade ingerida, o consumo moderado é normalmente descrito como a ingestão de 3 a 5 doses diárias de café (equivalente a 150-300 mg de cafeína/dia).

Consumido moderadamente, o café tem uma ação antioxidante, e ajuda a diminuir os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. Por outro lado em excesso, devido à presença de cafeína, pode dar origem a sintomas de ansiedade, como a inquietação, dores de cabeça, náuseas e ainda devido à sua acidez pode dar origem a problemas gastrointestinais.

A cafeína para além dos seus efeitos negativos já descritos, possui efeitos benéficos para a saúde como o auxílio no aumento da concentração, humor, fadiga e no controlo de peso. Pode ainda trazer benefícios para o sistema respiratório, e possui um efeito diurético.

