

Для миллионов людей чашка ароматного кофе с утра превращается в обязательный ритуал. Бодрящий терпкий напиток помогает человеку быстрее проснуться, чувствовать себя полным сил и энергии. Он повышает работоспособность и поднимает настроение. Но ошибочно считать, будто эспрессо, капучино и американо оказывают на организм благотворное влияние. Ученые до сих пор не пришли к единому мнению по поводу того, сколько можно пить в течение суток кофе, его пользе и вреде для здоровья. Сходятся они лишь в одном: этим напитком нельзя злоупотреблять.

История появления напитка

Своим изобретением кофе обязан жителям Йемена, которые в середине IX в. заметили, что отвар, приготовленный из высушенных плодов арабики, оказывает тонизирующее действие на организм.

Йеменский отвар получил название “кишр” (“гешир”), однако распространения не имел. Кофейные деревья в диком виде произрастали в Эфиопии и других тропических странах, но никто не догадывался использовать их плоды в кулинарных целях.

Популярность к кофе пришла в XVI в., когда купцы начали завозить его с Аравийского полуострова в Османскую империю и Европу. В 1555 г. в Константинополе была открыта первая кофейня, после чего такие же заведения стали появляться во многих крупных городах Старого Света.

В XVIII в. европейские колонизаторы привезли кофейные зерна в Южную Америку. Плантации Бразилии, Кубы, Гаити и других тропических стран обеспечивали зернами всю Европу.

В России кофе известен с середины XVII в. При царе Алексее Михайловиче Тишайшем его пили, чтобы избавиться от головной боли и некоторых других болезней. Слава к напитку пришла при Петре I. Император не только сам употреблял “горькое пойло”, но и насильно поил им своих придворных. В России первая кофейня была открыта в 1703 г.

Сорта кофе

Сегодня в мире произрастает около 90 разновидностей кофейных деревьев и кустов, но в промышленных целях используются зерна только нескольких сортов:

1. Арабика (*Coffea arabica*). Это самый культивируемый сорт, на который приходится 69% мирового производства. Выращивается на Аравийском полуострове, в Индии, Южной и Центральной Америке. Кофейные зерна продолговатые и гладкие на ощупь. Их поверхность пересекает линия в виде буквы S.
2. Робуста (*Coffea canephora*). На производство этого сорта приходится 29% мирового объема. Робуста содержит больше кофеина, чем арабика, но уступает ей по вкусовым качествам. В основном используется в кофейных смесях для удешевления производства. У робусты круглые плоды. В зависимости от региона произрастания их цвет варьируется от светло-коричневого до зеленого с

сероватым оттенком. Сорт выращивают в Тропической Африке, Индонезии, Индии, на Шри-Ланке.

Оставшиеся 2% мирового производства кофейных зерен приходится на либерiku, эксцельсу, арабусту и т. д. Эти сорта уступают по вкусу и аромату арабике и робусте и в промышленных целях почти не используются.

Виды кофейного помола

Для приготовления напитка подходят только перемолотые кофейные зерна.

Есть 3 вида помола:

- крупный;
- средний;
- мелкий.

Чем мельче помол зерен, тем ароматней и вкусней получается кофе.

Химический состав и калорийность кофе

Кофе – источник ценных питательных веществ. В его зернах содержатся:

- макро- и микроэлементы (калий, фосфор, натрий, магний, железо);
- витамины В1, В2, Е, РР;
- моносахариды и дисахариды;
- липиды;
- насыщенные жирные кислоты;
- алкалоиды;
- фенольные соединения;
- кофеин.

Кофе – идеальный напиток для тех, кто следит за весом, поскольку его калорийность составляет 0 ккал на 100 г. Но диетическим его можно назвать только при условии, что он приготовлен без сахара, сливок и других добавок.

Чашка кофе с молоком и сахаром “потянет” минимум на 30 ккал, а с сухими сливками и сахаром – на 54 ккал.

Влияние кофе на организм

Тонизирующие свойства кофе объясняются его способностью возбуждать центральную нервную систему. Содержащийся в нем кофеин активизирует мозговую деятельность, расширяет кровеносные сосуды головного мозга и улучшает в них кровообращение. Благодаря этому после употребления кофе человек ощущает ясность ума, прилив бодрости и сил.

Но действие напитка непродолжительно. По истечении 3-4 часов вялость возвращается. Некоторые люди, чтобы взбодриться, снова пьют кофе. Со временем это входит в привычку, и человек становится зависимым от кофеина. Если он не выпьет в течение дня несколько чашек эспрессо, латте или капучино, то будет чувствовать себя разбитым и неспособным полноценно работать.

Полезные свойства кофе

Несмотря на быстрое привыкание к кофеину, пить кофе в умеренном количестве полезно. Ученым удалось выяснить, что напиток оказывает на организм следующее положительное действие:

- нормализует артериальное давление у гипотоников;
- повышает работоспособность;
- помогает справиться с сонливостью;
- снижает риск развития болезни Паркинсона;
- стимулирует образование желчи, препятствует образованию камней в желчном пузыре;
- препятствует развитию цирроза печени;
- защищает от онкологических заболеваний;
- предотвращает заболевание сахарным диабетом 2 типа;
- улучшает метаболизм;
- оказывает мочегонное действие, выводит через мочевыделительную систему токсины и другие вредные соединения;
- уменьшает проявление менструальных болей.

Полезными свойствами обладает только натуральный кофе, приготовленный из молотых кофейных зерен. Растворимые сорта напитка оказывают на организм менее выраженный положительный эффект.

Вред и противопоказания к употреблению кофе

Любителям кофе следует учитывать, что злоупотребление им приводит к перевозбуждению нервной системы, которое проявляется в виде головных болей, бессонницы, нервозности, учащенного сердцебиения, усиления депрессивных состояний.

Чрезмерное увлечение напитками на основе робусты и арабики вызывает гибель нервных клеток, вносит дисбаланс в работу жизненно важных органов и систем организма. Со временем у людей развиваются хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и органов ЖКТ.

У кофеманов со стажем часто диагностируют остеопороз и кариес. Виновником этих заболеваний является кофеин, который препятствует полноценному усвоению кальция костями и зубами.

Врачи рекомендуют отказаться от употребления кофе людям, у которых наблюдаются:

- гастрит, панкреатит и другие хронические заболевания органов пищеварительного тракта;
- артериальная гипертензия;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- индивидуальная непереносимость кофеина;
- хроническая бессонница;
- повышенная ломкость костей.

Кроме того, кофе противопоказан в детском и подростковом возрасте, во время беременности и грудного вскармливания. Пожилым людям стоит пить его с осторожностью.

Дневная норма напитка

Для взрослого здорового человека безопасная норма кофе составляет от 2 до 3 чашек в сутки. При этом содержание кофеина в одной порции не должно превышать 200 мг.

Как выбирать кофе

Кофейные напитки отличаются по степени обжарки зерен, составу смесей, величине помола и другим критериям. Чтобы не растеряться при выборе продукта, эксперты советуют прислушаться к следующим советам:

1. Выбирать 100% арабику. Этот сорт зерен содержит больше ароматических масел, влияющих на вкус и аромат сваренного кофе. Такой напиток приятно пить без сахара, молока и прочих добавок. Он дарит богатый вкус, в котором чувствуются шоколадно-ореховые, фруктовые и ягодные ноты.
2. При покупке кофейных смесей выбирать те, где содержание робусты не превышает 20%. В этом случае напиток будет иметь сбалансированный сливочный вкус без кислинки.
3. Приобретать продукцию известных брендов. Kimbo, Lavazza, Hausbrandt и другие топовые производители заботятся о своей репутации, поэтому тщательно контролируют каждый этап производства сырья. Качество их товара никогда не вызывает сомнений.
4. Учитывать степень обжарки зерна. Самый вкусный кофе получается из сырья светлой и средней обжарки. Темные зерна покупать нежелательно, т. к. они придают напитку выраженную горечь.
5. Отдавать предпочтение зерновому или молотому кофе. Растворимые сорта не обладают полезными свойствами натурального напитка и уступают ему по вкусу.

Сроки хранения молотого кофе

Молотые ядра нельзя долго хранить, поскольку чем больше времени проходит с момента их помола, тем менее ароматный и вкусный получается кофе. Срок хранения такого сырья зависит от вида упаковки, в которой он находится:

- бумажная четырехслойная или тканевая с внутренним слоем из пергамента – 6 месяцев;
- плотная картонная или бумажная с полимерной прослойкой – 9 месяцев;
- стеклянная или керамическая с герметично закрывающейся крышкой – 12 месяцев.

Полезен ли кофе с молоком

Добавление молока в кофе позволяет смягчить его вкус и сделать полезней. Регулярное употребление такого напитка:

- препятствует вымыванию кальция из костей;
- улучшает мозговую деятельность;
- замедляет старение;
- повышает устойчивость организма к злокачественным процессам.

При этом важно помнить, что кофе с молоком может навредить человеку, если у него есть проблемы со стороны эндокринной системы, сердца, сосудов и почек. Не стоит употреблять его женщинам, которые ждут ребенка или кормят грудью.

Особенности напитка с добавками

Чтобы придать любимому напитку необычные вкусовые ноты, при его приготовлении используют разные добавки. Благодаря им кофе приобретает новые полезные свойства.

С лимоном

Эспрессо с лимоном – прекрасное средство для похудения, ведь в соке этого цитрусового сока содержатся вещества, способствующие расщеплению жировых клеток и притуплению аппетита.

Аскорбиновая кислота в составе лимона нейтрализует тонизирующее действие кофеина. Это позволяет включать напиток в рацион людям с повышенным давлением.

С корицей

Кофе с корицей обладает согревающим действием, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет. При регулярном употреблении помогает очистить печень и вывести из организма токсины.

Сочетание напитка с физическими нагрузками приводит к ускоренному сжиганию жировых отложений.

Зеленый кофе

Этот вид кофе представляет собой те же зерна арабики и робусты, но не прошедшие обжарку, а потому сохранившие в себе максимум антиоксидантов, минералов, витаминов и других ценных веществ.

Зеленый кофе популярен среди худеющих людей и поклонников здорового образа жизни. Его нередко добавляют в кофе, приготовленное из обжаренных зерен, чтобы разнообразить его вкусовой букет.

С кардамоном

Кисловато-сладкий, немного терпкий кардамон придает кофе пикантности, наполняет его ароматом восточных пряностей. Эта пряность усиливает тонизирующее действие напитка, снимает головную боль и поднимает тонус.

С кардамоном нужно соблюдать аккуратность, поскольку в больших дозах он действует как слабительное.

Правильное приготовление кофе

Чтобы кофе доставил удовольствие, его нужно правильно приготовить. Ценители напитка заваривают его в медной или мельхиоровой турке, используя следующий рецепт:

1. Хорошо прогреть на огне турку.
2. Засыпать в нее молотые зерна в расчете 1-2 ч. л. на чашку.
3. Добавить сахар по вкусу (при желании).
4. Налить в турку холодную воду до уровня горлышка.
5. Поставить посуду на медленный огонь и держать до появления на поверхности жидкости пузырьков и пены.

Важно следить за тем, чтобы кофе не закипело и не убежало. Только в этом случае он будет приготовлено по всем правилам.