

Ελληνικός καφές και έλεγχος βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα επίτευξης υγείας και ευεξίας και πρόληψης σημαντικών προβλημάτων υγείας.

Οι σωστές διατροφικές επιλογές συνδυασμένες με συστηματική φυσική δραστηριότητα αποτελούν τα δυο βασικά κλειδιά σε αυτήν μας την προσπάθεια.

Αν δούμε καθαρά το κομμάτι της διατροφής, είναι σημαντικό το τρόφιμα και τα ροφήματα που καθημερινά επιλέγουμε να μας παρέχουν αφενός απαραίτητα

συστατικά για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας, αφετέρου να μην είναι πυκνά ενεργειακά, δηλαδή να μην μας φορτώνουν με πολλές θερμίδες. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι μιλάμε για μια διατροφή αποστειρωμένη και αποξενωμένη. Και το γλυκό μας για παράδειγμα θα το φάμε, αλλά αυτό θα αποτελεί την εξαίρεση και όχι τον κανόνα.

Ιδιαίτέρως όμως για διατροφικές συνήθειες που είναι καθημερινές, εκεί σίγουρα θα πρέπει να γίνουν οι σωστές και έξυπνες επιλογές. Και μια τέτοια συνήθεια είναι ο καφές. Η κατανάλωση καφέ αποτελεί μια αγαπημένη καθημερινή συνήθεια για ένα μεγάλο κομμάτι ανθρώπων. Αν λοιπόν μάθουμε στο να πίνουμε κάθε μέρα καφέ με πολλή ζάχαρη, πολύ γάλα, κρέμες με πολλά λιπαρά και θερμίδες, τότε «καταδικάζουμε» τον οργανισμό μας να δέχεται καθημερινά ένα μεγάλο φορτίο μόνο και μόνο πίνοντας καφέ. Για το λόγο αυτό μια εξαιρετική επιλογή για την καλύτερη διαχείριση και τον έλεγχο του βάρους μας είναι ο ελληνικός καφές.

Ο ελληνικός καφές, πέρα από το γεγονός ότι είναι μια πολύ αγαπημένη συνήθεια και κάτι που προτιμάται από τους Έλληνες, αποτελεί και μια πολύ σωστή διατροφική επιλογή. Είναι ένα ρόφημα που πρακτικά δεν μας δίνει θερμίδες, καθώς αποδίδει μόλις μία θερμίδα (χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή γάλατος) . Οι θερμίδες που θα πάρουμε από έναν καφέ εξαρτώνται από το γάλα και τη ζάχαρη που θα προσθέσουμε. Ο ελληνικός καφές πίνεται συνήθως χωρίς γάλα ή με ελάχιστο, ενώ δεν απαιτεί προσθήκη μεγάλης ποσότητας ζάχαρης.. Παράλληλα, βέβαια, τελευταία επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά του ασκούν ευεργετική δράση στην καρδιά και τα αγγεία μας.

Ενδεικτικά αναφέρουμε στοιχεία από τη Μελέτη της Ικαρίας που πραγματοποιήθηκε από την ερευνητική ομάδα του καθηγητή καρδιολογίας και Στεφανάδη, από όπου φάνηκε ότι μια από τις βασικές διατροφικές αιτίες καλής καρδιαγγειακής και γενικότερης υγείας και μακροζωίας του τοπικού πληθυσμού ήταν η κατανάλωση ελληνικού καφέ, λόγω των αντιοξειδωτικών του.

Είναι λοιπόν σημαντικό να προσέχουμε το βάρος μας και να φροντίζουμε να κάνουμε σωστές επιλογές. Η κατανάλωση ελληνικού καφέ αποτελεί μια ιδανική επιλογή για την αγαπημένη μας συνήθεια, ακόμα και για όσους βρίσκονται σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr