

...positively coffee

Newsletter da Organização Internacional Do Café



Café - que Prazer!

A história da associação entre o café e o prazer do convívio social remonta ao século XIV, quando, na Arábia, os apreciadores de café freqüentavam casas de café especialmente para saboreá-lo. As primeiras casas de café surgiram em Meca, com o nome de 'kaveh kanes'. Sua expansão por todo o mundo árabe foi rápida, e elas se tornaram locais de sucesso, onde se jogava xadrez e gamão, se conversava despreocupadamente e se apreciava o canto, a dança e a música. Nada houvera antes como uma casa de café: um lugar onde se podia conviver e fazer negócios num ambiente confortável, acessível a qualquer pessoa pelo preço de um café.

Depois que grãos do produto chegaram à Europa (Veneza) em meados do século XVII, as casas de café se expandiram com rapidez tanto pela Europa continental como nas ilhas britânicas. Como na Arábia no século XIV, e em Londres em particular, elas em pouco tempo se tornaram pontos de encontro habitual entre corretores de seguros (Lloyd's), políticos, filósofos e livreiros. A inauguração do primeiro estabelecimento norte-americano, em Boston, seguiu-se em 1689.

As razões por que o número de casas de café cresceu tão depressa depois da introdução do café são compreensíveis, em particular ao considerarmos o efeito agradável que o café exerce sobre a interação social, a conversação e o debate.

Mas que tipo de prazer?

Durante muitos anos os behavioristas⁽¹⁾ acreditaram na irrelevância do conceito de prazer, mas, à medida que mais fatores biológicos como o de um receptor de prazer iam sendo descobertos⁽²⁾, os psicólogos passaram



photo: Prof. Jonathan Morris

Nada
tinha
existido
antes
como
uma
casa de
café

a buscar explicações para o prazer na idéia de recompensa⁽³⁾. Por si só, contudo, os princípios do behaviorismo não parecem se coadunar com o uso social do café observado nas casas de café e bares nos últimos 450 anos ou mais. A administração de cafeína certamente não influencia o sistema de recompensas humanas, mas, para conseguir verdadeiro estímulo e prazer psicológico, precisa-se de uma xícara de café. Só um hedonista excêntrico encontraria prazer numa xícara de sulfato de cafeína e água quente!⁽⁴⁾

cont. pág. 2



Em um
cafezinho,
o que há?

Como no caso de outros alimentos e bebidas, a composição do café é muito complexa, dependendo da espécie e variedade do cafeeiro, de seu cultivo e de como os grãos são colhidos e processados. Mas o café contém uma grande variedade de macro e micronutrientes e é uma das bebidas mais populares do mundo, e por isso vale a pena considerar a contribuição de seus nutrientes a nossa dieta e bem-estar.

Carboidratos

Os carboidratos representam cerca de 50% do peso do café verde seco. Quanto sobra deles numa xícara de café depende do blend, do grau de torrefação e do método de preparo, mas em geral os carboidratos constituem 20-30% da matéria sólida. Na torrefação eles se decompõem, e os monossacarídeos (a galactose, a manose e a arabinose) formam os polímeros escuros e substâncias aromáticas que dão ao café torrado seu aroma característico.

cont. pág. 2

Primavera 2007

CONTEÚDO

Café - que Prazer!

Em um cafezinho,
o que há?

Café e
antioxidantes -
mais boas notícias

Como fazer o
cafezinho perfeito

Novo Painel

Publicado pela
Organização
Internacional do Café
22 Berners Street
London W1T 3DD



Telefone:
+44 (0) 20 7612 0600

Fax:
+44 (0) 20 7612 0630

E-mail:
positivelycoffee@ico.org

Website:
www.positivelycoffee.org

Para maiores
informações sobre
café e saúde
www.CoSIC.org

Café - que Prazer!

cont. pág. 1



A existência de tipos diversos de cafés provenientes da América do Sul, África, Índia, Oriente Médio e América Central, bem como dos rituais de torrar, moer e servir, põe em relevo a contribuição de nossos sentidos na criação da percepção do prazer do café. Tudo que vemos, apreendemos pelo olfato e degustamos contribui para fazer da satisfação de tomar café uma experiência cujo efeito total frequentemente ultrapassa a soma das partes componentes. Acrescentando a esses juízos sensoriais o prazer que a bebida nos trazia no passado - e, portanto, nossas expectativas -, não fica difícil entender a constatação de que uma solução análoga de cafeína pode gerar uma vasta gama de reações entre nossos amigos e colegas!

Prazer versus estresse?

O prazer, um dos principais antídotos do tédio, ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, que constituem uma faceta inevitável das atividades quotidianas⁽⁵⁾. Acredita-se hoje que o prazer tem um papel significativo na criação de um sistema imunológico saudável⁽⁶⁾. O estresse eleva os níveis de um hormônio - o cortisol - no sangue, fazendo com que as pessoas se sintam aflitas e incapazes de combater as preocupações, ao passo que eventos satisfatórios e felizes reduzem a concentração do cortisol no sangue⁽⁷⁾. Há muito tempo que se sabe que o consumo de cafeína pode concentrar a atenção em geral, reduzir o cansaço e a fadiga e melhorar a memória e o reconhecimento⁽⁸⁾. Tomar uma xícara de café, portanto, ajuda a combater tanto a sonolência diurna como a lentidão de raciocínio trazida por períodos prolongados de esforço mental e concentração, como ocorre nas tarefas repetitivas.

Mais importante é ter-se demonstrado que a cafeína induz um efeito positivo⁽⁹⁾ - e é esta capacidade de melhorar o ânimo das pessoas que faz do café uma fonte significativa de atividades prazerosas e felicidade pessoal. Há muito tempo que se reconhece⁽¹⁰⁾ que a apreciação e avaliação de nossa própria felicidade reflete a qualidade geral de nossas vidas. Em síntese, quanto mais felizes somos, mais achamos que nossa vida diária é satisfatória e desestressada.

O café promove a interação social

O café reanima, aumenta nossa concentração e pode inclusive beneficiar nosso sistema imunológico, tornando assim maior nossa capacidade não só de enfrentar a vida, como de vivê-la com gosto. O café também pode ser visto como um dos produtos naturais que promovem o bem-estar e a percepção da qualidade da vida, sem levar a efeitos adversos sobre o comportamento, à perda de autocontrole e à embriaguez frequentemente associados com o uso de outros agentes da interação social, como, por exemplo, o álcool.

É fácil, portanto, entender a rápida expansão das casas de café por toda a Europa e em outras partes do mundo depois da chegada do café a Veneza em 1625. Ele não só nos dá maior sentido de prazer e alegria de viver, como também nos torna mais prontos a fruir uma das atividades mais essencialmente humanas - a interação social -, compartilhando experiências e os prazeres simples mas duradouros de conversar e desfrutar a companhia uns dos outros.

o prazer, um dos principais antídotos do tédio



REFERÊNCIAS

1. Skinner, BF (1953) Science and Human Behaviour, Macmillan: New York
2. Olds, J (1956) Pleasure Centres in the Brain In: Coopersmith (ed.) Frontiers of Psychological Research. W H Freeman: San Francisco, pp 54-59
3. Bozarth, MA (1991) The mesolimbic dopamine system as a mood reward system. In: Willner, P & Scheel-Krüger, K (eds.) The Mesolimbic Reward Systems. John Wiley & Sons Ltd.: London, pp301-330
4. Meyer, VR (2001) Why is it a pleasure to drink coffee? Analytical Chemistry 73, 659
5. Stone, AA, Reed, BR & Neale, JM (1987) Changes in Daily Event frequency precede episodes of physical symptoms. Journal of Human Stress, 13, 70-74
6. Baron, RS, Cutrona, CE, Hicklin, D, Russel, DW & Lubaroff, DA (1990) Social support and immune functions among spouses of cancer patients. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 344-352
7. Frankenhauser, M (1986) A psychobiological framework for research on human stress and coping. In: Appley MH & Trumbell, R (eds.) Dynamics of Stress, Plenum Press, New York, pp 101-116
8. Lieberman, HR (1992). Caffeine. In: Smith, AP & Jones, D (eds.) Handbook of Human Performance. Vol. 2. Academic Press: London, pp 49-72
9. Warburton, DM (1995) The effects of caffeine on cognition and mood without caffeine abstinence. Psychopharmacology, 119, 66-70
10. Shin, DC & Johnson, DM (1978) Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social Indicators Research, 5, 475-492

Em um cafezinho, o que há?

cont. pág. 1

Lipídeos

O teor de lipídeos dos grãos verdes pode variar de 8-18%, mas depois da torrefação o nível médio é de 16% no café Arábica e 11% no café Robusta. A maioria dos desses lipídeos se apresenta na forma de triglicérides (70-80%). A torrefação não modifica os triglicérides, mas libera os mais voláteis, a saber, o cafeol e o caveol. Esses dois diterpenos (substâncias semelhantes ao colesterol) são específicos ao café, mas sua quantidade varia. O caveol está presente no café Robusta, mas não no Arábica, e seu teor pode ser usado como indicador das proporções de Arábica e Robusta utilizadas num determinado blend.

O teor de lipídeos pode registrar alguns pontos percentuais no café turco, ou quando se trata de café moído percolado em vez de filtrado, mas os níveis são insignificantes nos cafés filtrados e instantâneos.

Compostos nitrogenosos

A maioria das proteínas, aminoácidos e trigonelina não sobrevive à torrefação e se decompõe em ácido nicotínico, piridina e outros compostos aromáticos e voláteis. O alcalóide mais abundante é a cafeína, que tem 1-2% de peso seco. Ela sobrevive à torrefação e, dependendo do blend e do método de preparo, uma xícara de café contém 30-180mg de cafeína.

Vitaminas e minerais

O café verde contém várias vitaminas, entre as quais tiamina, riboflavina, ácido pantotênico, piridoxina, ácido nicotínico, vitamina B12, vitamina C e ácido fólico. A tiamina e a vitamina C são destruídas na torrefação, mas a quantidade de ácido nicotínico aumenta, devido à decomposição da trigonelina.

Os minerais representam cerca de 4% do peso seco, e a maioria deles é solúvel e, portanto, está presente em nossa xícara de café. Esses minerais incluem cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio, ferro, cobre, zinco, selênio e manganês.

Recomendações sobre a nutrição típica dos adultos do sexo masculino indicam que o consumo moderado de café (em torno de 5 xícaras por dia) fornece + 10% do ferro, + 26% do potássio*, + 12% do magnésio, + 10% do manganês e + 15% do ácido nicotínico de que esses adultos precisam. Além disso, não é insignificante a contribuição do consumo moderado de café à ingestão necessária de cromo (+ 6%) e cobre (+ 8%). Ainda está por determinar o grau de disponibilidade desses componentes no corpo.

*Com respeito ao impacto muito discutido do café e/ou da cafeína sobre a pressão sanguínea, é preciso notar que, até agora, não se deu suficiente atenção aos níveis relativamente altos de potássio e magnésio no café. Esses componentes podem ter um efeito benéfico sobre a pressão sanguínea. A razão pouco elevada que existe entre sódio e potássio no café não deixa de ter sua relevância.

Ácidos clorogênico e caféico

Estes ácidos representam 7-10% da matéria seca do café verde, embora as mudanças que ocorrem na torrefação reduzam significativamente a quantidade disponível. No entanto, sabe-se que tanto o ácido clorogênico quanto o caféico são poderosos antioxidantes. Os grãos de café são uma das fontes dietéticas mais ricas de ácido clorogênico e, para muitos consumidores, o café pode fornecer até 70% do total, tornando-o de longe a fonte dietética mais importante deste grupo de antioxidantes.

Compostos voláteis

Várias centenas de compostos, todos em quantidades muito diminutas, foram identificados. A maioria contribui para o sabor inigualável e os aromas característicos do café.

Quadro sumário Composição típica do café

Componente	Teor típico mg/litro
Cafeína	651
Cálcio	32
Fósforo	1.6
Magnésio	61
Sódio	14
Potássio	785
Ferro	1.8
Manganês	0.44
Cromo	0.005
Cobre	0.20
Selênio	Indícios
Zinco	0.09
Tiamina	0.1
Riboflavina	0.1
Piridoxina	0.1
Ácido nicotínico	4.4
Betacaroteno	0.05

Conclusão

Em vista da grande variedade de macro e micronutrientes e das quantidades tipicamente consumidas, considera-se que tomar café faz uma contribuição útil a nossa dieta e à maneira como pensamos, sentimos e aproveitamos a vida.

REFERÊNCIAS

1. Clifford MN. (1975) The Composition of green and roasted coffee beans. Proc biochem 10(3) 22-33 50 13-16
2. G. Schaafsma (1989) : Voeding, August 1989
3. Deby G. (1994). Coffee and Health. John Libbey Eurotext

Café e antioxidantes – mais boas notícias



Como funciona?

O mecanismo ainda não foi inteiramente elucidado, mas os fenóis vegetais têm uma potente ação antioxidante, e o café é uma das fontes dietéticas mais ricas de ácido clorogênico, um polifenol vegetal^(3,4). O ácido clorogênico, que é uma combinação dos ácidos caféico e quínico, pode assim representar uma proporção substancial dos antioxidantes presentes no café e em nossa dieta. Estudos também demonstram que absorvemos cerca de um terço do ácido clorogênico e virtualmente todo o ácido caféico que ingerimos⁽⁵⁾, e que o teor de antioxidantes no plasma sanguíneo aumenta depois de tomarmos café⁽⁶⁾.

Também está claro que, na torrefação, o total da ação antioxidante do café cresce dramaticamente⁽⁷⁾; assim, outros compostos que se formam na torrefação, como as melanoidinas, também podem desempenhar um papel significativo. As melanoidinas contribuem para as consideráveis propriedades antioxidantes do café e para o desenvolvimento de seu aroma durante o processo de torrefação.

Conclusão

Estas excitantes constatações de pesquisas recentes podem ajudar-nos a entender melhor e, espera-se, a prevenir doenças comuns desencadeadas por reações oxidativas, contra as quais o efeito protetor dos antioxidantes tem sido demonstrado. Muitos estudos revelam que o café contém altos teores de antioxidantes polifenólicos e, embora os mecanismos não tenham sido completamente compreendidos, o número cada vez maior de resultados positivos constitui um acréscimo significativo a nossos conhecimentos sobre os efeitos benéficos que tomar café pode trazer a nossa saúde.

REFERÊNCIAS

1. Andersen L.F. et al. (2006) Consumption of coffee is associated with reduced risk of death attributed to inflammatory and cardiovascular diseases in the Iowa Women's Health Study. American Journal of Clinical Nutrition, 83: 1039 -1046
2. Svilaas A. et al. (2004) Intakes of antioxidants in coffee, wine and vegetables are correlated with plasma carotenoids in humans. Journal of Nutrition, Volume 134, pp 562-567
3. Rice-Evans, C.A. et al. (1996) Structure-antioxidant activity relationships of flavonoids and phenolic acids Free Radical Biology and Medicine 20, 933- 956
4. Daglia, M. et al. (2000) In-vitro antioxidant and ex vivo protective activities of green and roasted coffee. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 48(5), 1449-54
5. Olthof, M.R. et al (2001) Chlorogenic acid and caffeic acid are absorbed in humans. Journal of Nutrition 131,66-71
6. Natelle, F. et al. (2002) Coffee drinking influences plasma antioxidant capacity in humans. Journal of Agricultural and Food Chemistry 50 (21)
7. Nicoli, M.C. et al. (1997) Antioxidant properties of coffee brews in relation to the roasting time. Lebensmittel, Wissenschaft und Technologie, 30, 292-7

“O café pode reduzir o risco de morte por doenças cardíacas”

Resultados cada vez mais numerosos de estudos científicos sugerem que os antioxidantes do café não só estão presentes no café, como também existem e estão ativos em nosso corpo. Não faz muito tempo que, em um congresso internacional em 2001, o Professor Peter Martin, Diretor do Instituto de Estudos Cafeeiros (IEC) disse: "Estamos apenas começando a entender os benefícios potenciais de centenas de compostos do café para a saúde, pois, no passado, a maioria dos estudos se concentrava na cafeína. A perspectiva de que o café pode reduzir o risco de óbito por doenças cardíacas é um excitante e importante incentivo à realização de mais estudos."

Desde então, vários estudos significativos foram realizados. Um dos últimos estudos publicados em 2006, do qual participaram mais de 41.000 mulheres pós-menopáusicas⁽¹⁾ concluiu que **"o consumo de café, como importante fonte de antioxidantes da dieta, pode inibir as inflamações e, portanto, reduzir o risco de doenças cardiovasculares e outras doenças inflamatórias nas mulheres pós-menopáusicas"**. As inflamações têm muito a ver com o estresse oxidativo, e qualquer processo que reduza as inflamações prolongadas beneficia consideravelmente nossa saúde e bem-estar. A confirmação dessas constatações por outros estudos seria muito significativa, considerando que o café é uma das bebidas mais populares do mundo.

Já se associou o café com a redução da incidência de cálculos renais e biliares, da cirrose hepática e do diabetes tipo 2, e pesquisas de laboratório sobre o câncer indicam cada vez mais que o café exerce um efeito protetor. As constatações de um estudo populacional anterior (2) confirmaram que o café pode fazer uma contribuição significativa à ingestão de antioxidantes na dieta. **(Maiores detalhes na Newsletter no 4.)**

O equilíbrio delicado entre paladar, aroma, corpo, aparência e sensação do café é apenas o começo. Quando consideramos o modo de fazer, os diversos outros ingredientes, como leite, açúcar e sabores que podemos adicionar - e até os momentos e ocasiões em que saboreamos nosso cafezinho -, vemos que a perfeição não pode ser contida em uma única xícara.



Mas, com todos esses fatores, existem algumas regras que nos ajudam a preparar uma bebida deliciosa.

1. Certifique-se de que a limpeza completa da cafeteira e do equipamento é feita depois de cada uso, para evitar o acúmulo de óleos e partículas sólidas. O gosto do pó usado outras vezes sem dúvida compromete o sabor do seu café.
2. Use água limpa e fria, ou água filtrada ou engarrafada se a água da torneira tiver um cheiro ou gosto forte, como, por exemplo, de cloro. Quando estiver usando água da torneira, deixe a água escorrer alguns segundos antes de encher sua cafeteira.
3. Escolha a moagem correta do pó para o seu café. Para fazer café espresso ou filtrado, pó fino é ideal, mas para o percolado, pó mais grosso é melhor.
4. Use água em temperatura um pouco abaixo da fervura. Uma temperatura de 95 graus centígrados ou 195-205 Fahrenheit é considerada ideal. Evite ferver o café, ou deixar água fervendo tocar seu café. A fervura libera muitos gostos amargos ou desagradáveis.
5. Tome o café logo depois de fazê-lo, para apreciar o aroma e o sabor. Despeje imediatamente numa garrafa térmica o café que não for servido e use o café dentro de 45 minutos. Não deixe o café numa chapa quente mais de 15 minutos, para que ele não fique com gosto de queimado. Requentar o café ou repassar o pó que já foi usado dão à bebida um gosto amargo e desagradável, pois os melhores sabores já foram extraídos.
6. As condições em que o café é guardado são essenciais. Para preservar o frescor do café, evite seu contato excessivo com o ar, a umidade e o calor. Guarde o café em recipientes hermeticamente fechados num lugar escuro e frio, mas não na geladeira ou freezer, a menos que a embalagem seja a vácuo, mas não deixe o café guardado mais de um mês.
7. Compre café torrado há pouco em quantidades apropriadas para suas necessidades nas duas semanas seguintes. O café começa a perder o frescor quase que imediatamente depois de torrado; assim é melhor comprar menores quantidades.
8. Saboreie seu café. Aprecie o aroma e o sabor sem pressa. Como o café que você está tomando se compara com outros que você já provou? Se o café for o que você toma de costume, note como mudanças simples no preparo podem resultar numa bebida que lhe dá maior prazer.

Novo Painel

Este novo painel colorido, que se monta sem necessidade de apoio, foi concebido para divulgar os recursos que o site do Programa "Positively Coffee" disponibiliza. O painel dá destaque aos seguintes recursos disponíveis:

- Grande variedade de tópicos, que são atualizados periodicamente
- Total disponibilidade em quatro idiomas
- Download gratuito dos materiais
- Newsletter periódicas, que podem ser assinadas através do site
- Últimos tópicos e recursos postos em relevo
- Estabelecido sob os auspícios da OIC

Assim, esteja atento para o painel a próxima vez que visitar uma feira ou exposição do café.

