

TXITXARDIA
BELTZA
PELIX SARAJOLA

Kafea

esne-tanta batekin mesedez...

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



Nork ez du esamolde hau sekula erabili? Lantokian, lagun artean, etab.etan, maiz hartu izan dugu kizarakada bat kafe; hutsa, esne-tanta batekin edo kafesne-modura. Kizarakada-kafeak ez du nutrizioaren ikuspegitik zer esan handirik, ez baitu ia kaloriarik (2 kilokaloria 100 ml-ko baino ez), ezta aipamenik merezi duen mantenuerarik ere. Baina duen kafeinak, bizigarria izanik, askotara eragiten du gorputzean.

Kafeinak eragiten dituen efektu nagusietakoak tentsioaren igoera eta deskaltzifikazioa dira. Beraz, tentsioa igoarazten duenez, tentsio altuko arazoak dituztenek hobe dute kaferik ez hartu. Halaber, deskaltzifikatzen duenez, hesteetan kaltzioaren zurgapenerako ingurune desegokia sortzen du eta, ondorioz, kaltzio gutxiago zurgatzen du gorputzak kafesnea hartzen denean esnea bakarrik hartzen denean baino.

“urdaileko arazoak dituztenek kontu handia izan behar dute kafearekin, urin gastrikoaren jariatuta areagotzen baitu”.

Kafeak, bestalde, hasiera batean nekea desagertarazten duela badirudi ere, mozorrotu baino ez du egiten eta beranduago nekea areagotuta agertu ohi da. Haatik, ez du odoleko kolesterol-mailan eraginik, ezta metabolismoan ere.

Tentsio altua duten pertsonen gain, kontu handia eduki behar dute kafearekin emakume haurdunek eta gastritisak dutenek ere. Haurdun dauden emakumeek ez dute bi kizarakada kafe baino gehiago hartu behar, kopuru hori gaindituz gero arnas arazoak sorbaillitzaizkioke sortzen ari den haurrari eta, nahiz eta gizakiongan ez den baieztatu, gorputz-adarrak erabat garatu gabe jaiotzen dira arratoikumeak arratoi amak kafeina asko hartu ondoren. Urdaileko arazoak dituztenek ere kontu handia izan behar dute edari honekin, kafeak urin gastrikoaren jariatuta areagotzen baitu eta, ondorioz, gastritis-arazoak larriagotu.

Dena dela, lasai hartu zure kafetxoak, nahiz eta gorputzeko hainbat ataletan eta zenbait egoeratan eragin, ez baita txarra neurritz hartuz gero.

Beraz, goza dezagun kafetxoak, nahiz hutsik nahiz esne-tantarekin. ☐