

Consells | Marta Jorge | Actualitzat el 21/11/2023 a les 11:19

Millor amb torrat natural

A molts els resultarà familiar la frase: "Fins que no prenc un cafè de bon matí, no soc persona".



Avui al *Saps què menges?* parlem d'un producte consumit per molts, del qual l'efecte estimulant és un dels més populars, tot i que no és l'únic. Revisem la següent etiqueta d'un paquet de cafè:

INGREDIENTS:

- cafè
- xarop de glucosa

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic _____ 1313 kJ (318 kcal)

Greixos _____ 9,5 g

dels quals saturats ___ 4,2 g

Monoinsaturats _____ 1 g

Poliinsaturats _____ 4,3 g

Carbohidrats _____ 17 g

dels quals sucres ___ 2,2 g

Fibra alimentària _____ 49 g

Proteïnes _____ 16 g

Sal _____ 0 g

A banda del cafè, el segon i únic ingredient del producte és el xarop de glucosa, que no és altra cosa que sucre. Tal com s'indica en la denominació de venda, es tracta de "cafè torrat natural 50% i torrefacte 50%". La raó de la presència de sucre la tenim en el torrefacte. Encara que tal com s'indica el torrat sigui natural, cal diferenciar entre *cafè natural*, *torrefacte* i *la barreja de tots dos*. El natural només inclou grans de cafè torrats. En canvi, és durant l'elaboració del cafè torrefacte que s'hi afegeix sucre. Alguns consumidors prefereixen el sabor del cafè torrefacte, lleugerament més amarg que el natural, però la quantitat de sucre afegit contribueix a incrementar el consum diari dels 25 g/dia recomanats com a màxim per la Organització Mundial de la Salut. Evidentment, si afegim més sucre a la tassa per evitar l'amargor augmentarem encara més la ingesta de sucre.

El cafè no sempre ha tingut bona premsa, ni s'ha considerat un producte especialment beneficiós per a la salut. De fet, és coneguda la recomanació d'abstenir-se del seu consum entre la població de malalts amb hipertensió arterial. No obstant això, és un aliment amb diversos beneficis, alguns amb suport científic, com la reducció del risc de patir alguns tipus de càncer o diabetis tipus II, entre

d'altres. Conté vitamines, minerals i polifenols que actuen com a antioxidants. Per tant, a banda del seu conegut efecte estimulant, aporta beneficis més enllà de l'increment puntual i immediat de les xifres de pressió arterial, que, naturalment, qualsevol persona hipertensa ha de tenir en compte.

[despiece] **RECORDA:**

El cafè aporta beneficis per a la salut que tenen suport científic. No cal prendre'n expressament si el gust no ens agrada, però si en som consumidors habituals ens beneficiarem de les seves propietats. L'opció més recomanable és comprar cafè 100% natural (no torrefacte) de varietats com l'aràbiga, per ser de qualitat superior. Preferiblement, si és possible, és millor triar el cafè en gra i moldre'l, just abans de consumir-lo, amb un molinet de cafè. D'aquesta manera, en conservarem millor les propietats i l'aroma. [/despiece]