

کاکائو در برابر قهوه

بیخشید! ولی قهوه و کاکائو معرف حضورتان هستند، مطلبی نیست که من بخواهم توضیح بدهم؛ پس بهتر است هرچه سریع‌تر برویم سراغ اصل مقایسه.

تاریخچه قهوه

اتیوپی، زادگاه قهوه است. گفته شده گیاه قهوه ابتدا در استان کافه، یکی از ولایت‌های اتیوپی روییده شده است و احتمال دارد که اسم انگلیسی آن هم (Coffee) از این مکان نشأت گرفته باشد. قبایل آفریقایی، بیش از صد سال، دانه‌های قهوه را بو می‌دادند یا سرخ می‌کردند، سپس مصرف می‌کردند و از آثار فعال‌کننده و انرژی‌بخش آن لذت می‌بردند. در قرن ۱۴ میلادی، بازرگانان عربی از یمن به اتیوپی آمدند و دانه‌های قهوه را دیدند. از آن به بعد بود که کاشت قهوه در یمن آغاز شد. یمنی‌ها قهوه را برای اولین بار جوشانده و سپس می‌نوشیدند. در اواسط قرن ۱۵ قهوه از یمن به مکه و سپس به بغداد، قاهره و دمشق رسید، اما نخستین ورود قهوه به اروپای غربی، در سال ۱۶۱۵ اتفاق افتاد و ابتدا مخالفت بسیاری را برانگیخت که گمان می‌کردند دانه‌های قهوه سمی است، اما چیزی نگذشت که نوشیدن قهوه و حضور در قهوه‌خانه‌های بسیاری که در اروپا دایر شده بود، به بخشی از زندگی مردم اروپا و به‌ویژه انگلستان تبدیل شد.

نوشیدنی قهوه

نوشیدنی قهوه از پودر دانه‌های بوداده قهوه تولید می‌شود. این نوشیدنی انواع مختلفی دارد؛ مانند لیت، کاپوچینو، اسپرسو، آمریکانو و ماسچیاتو که هر کدام به شیوه‌ای متفاوت تهیه می‌شوند. مثلاً اسپرسو همان‌طور که از اسمش پیداست با استفاده از دستگاه پرس و آب داغ تولید

می‌شود. قهوه در تمام دنیا نوشیدنی بسیار مشهوری است و اغلب در صبح‌ها برای بیدار شدن و شب‌ها برای بیدار ماندن استفاده می‌شود.



تاریخچه کاکائو

دانه‌های کاکائو ابتدا توسط قوم اولمک در جنوب مکزیک و آمریکای مرکزی (۱۲۰۰ تا ۲۰۰ پیش از میلاد حضرت مسیح) استفاده شد، اما اولین کسانی که از کاکائو برای دادوستد استفاده کردند و درختان کاکائو را کاشتند، قوم مایا بودند. مایاها و آزتک‌ها اقوامی بودند که از کاکائو برای درست کردن نوشیدنی استفاده کردند و آن را شکلات نامیدند. اشغالگران اسپانیایی در سال ۱۵۲۱ با این نوشیدنی آشنا شدند و چون طعم آن را می‌پسندیدند، در بازگشت به وطن آن را با خود بردند و مردم اسپانیا هم شکلات را شناختند، اما مواد این نوشیدنی (کاکائو و شکر) هر دو از آمریکای مرکزی راهی اسپانیا می‌شد و به همین دلیل، شکلات، نوشیدنی بسیار گرانی بود. اندک‌اندک با توسعه کارخانجات شکلات و کاشت درختان کاکائو در آمریکای مرکزی، شکلات ارزان شد و مردم عادی هم می‌توانستند شکلات بنوشند. در سال ۱۸۲۸ دستگاهی برای جدا کردن چربی دانه کاکائو و مخلوط شدن بهتر با آب (برای ساخت شکلات) تولید شد، اما شکلات جامد، شیرینی محبوب، ابتدا در دهه ۱۸۴۰ از ترکیب پودر کاکائو، شکر و کره کاکائو به دست آمد.

نوشیدنی کاکائو

نوشیدنی کاکائو از پودر دانه‌های بوداده شده و پوست گرفته تهیه می‌شود. شکلات کاکائویی هم از ترکیب شکر، پودر دانه‌های کاکائو و چربی گرفته‌شده از آن‌ها ساخته می‌شود. کاکائو را به شکل‌های سس و روکش در غذاها به کار می‌برند. نوشیدنی کاکائو که به آن «شکلات داغ» هم گفته می‌شود، به اندازه قهوه معروف نیست و در عوض، شکلات آن طرفداران بسیاری دارد.





یک فنجان قهوه ۲۴۰ گرمی ممکن است کافئینی اندک (مانند ۹۵ میلی گرم) یا بسیار زیاد (مانند ۲۰۰ میلی گرم) داشته باشد. قهوه دارای مقدار کافئین بیشتری از هر نوع کاکائو یا چای است.

آیا می دانید؟

داستانی برای پیدایش قهوه گفته شده که به این صورت است: چوپانی در حال چرای گوسفندانش بوده که می بیند آن ها با خوردن دانه های یک گیاه مخصوص، انرژی پیدا می کنند و تحرکشان افزایش پیدا می کند. او هم با خوردن دانه ها احساس خوشی و سرحال بودن می کند و به این ترتیب، قهوه کشف می شود.

اجتماع مردم در قهوه خانه ها به قدری زیاد بود که پادشاه انگلستان، چارلز دوم، چون از توطئه علیه خود در این قهوه خانه ها نگران بود، قهوه خانه ها را تعطیل کرد، اگرچه به دلیل علاقه بسیار مردم دوباره مجبور شد دستور بازگشایی آن ها را بدهد. ●

و باید در خوردن چیزهایی که حاوی این ماده است، احتیاط کنید. کافئین، یک ترکیب محرک شیمیایی است و به همین دلیل، مصرف حد مشخصی از این ماده، آرام بخش است، اما استفاده بیش از حد می تواند موجب اختلالات خواب شود. کافئین اثرات هیجانی دارد که موجب افزایش انرژی، بیداری و بازماندن چشم ها در مواقع اضطرابی (مانند شب امتحان) می شود. این ماده همچنین با گشاد کردن مجاری تنفسی، به مشکلات تنفسی مانند آسم کمک می کند.

عمر تأثیرات این ماده در بدن از ۳ تا ۱۰ ساعت متغیر است و بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد تا کافئین حداکثر تأثیر خود را بگذارد. مقدار زیاد کافئین ممکن است موجب مشکلاتی چون افزایش ضربان قلب، سردرد، عصبانیت، بی خوابی و چاقی شود. کافئین بیش از حد حتی می تواند باعث کم آبی بدن و یبوست شود. همچنین تحرک دستگاه گوارش و تغییر در عملکرد طبیعی روده ها از مهم ترین اثرات مصرف کافئین به شمار می روند.

کافئین کدامشان بیشتر است؟

یک فنجان کاکائوی ۱۵۰ گرمی میزان بسیار اندکی کافئین دارد (حدود ۱ الی ۸ میلی گرم). کاکائو در مقایسه با قهوه میزان کافئین کمتری دارد.

خواص کاکائو

فلاونول های کاکائو به تنظیم کلسترول و همچنین قند خون کمک می کند و موجب کاهش حملات قلبی می شود و به علاوه، از تأثیرات پرتوهای مضر خورشید جلوگیری می کند. تتوبرومین که در شکلات های کاکائویی موجود است، به همراه کافئین موجود باعث ایجاد احساس نشاط می شود. همچنین تریپتوفان اندکی که در کاکائو وجود دارد تولید سرتونین را در مغز افزایش می دهد که موجب احساس خوشحالی و سرخوشی در فرد می شود. فنیل اتیل آمین که به مقدار زیاد در کاکائو وجود دارد نیز همین تأثیر را دارد.

خواص قهوه

آنتی اکسیدان های قهوه موجب کاهش احتمال حمله قلبی و کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر، دیابت نوع ۲، بیماری پارکینسون و دیوانگی می شوند. این مواد همچنین جلوگیری از ابتلا به برخی سرطان ها (مانند سرطان پوست) و مشکلات تپش قلب را بر عهده دارند. بنابر آزمایشات انجام شده، شخصی که روزانه ۲ الی ۴ فنجان قهوه بنوشد، از کسی که قهوه ننوشیده است، میل کمتری برای خودکشی دارد. نوشیدن مکرر و پی در پی قهوه (۴ فنجان یا بیشتر در روز) باعث کاهش ۵۰ درصدی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

کافئین (Caffeine) چی هست؟

حتماً می دانید که چای، قهوه و کاکائو، کافئین دارند