

في يومها العالمي.. القهوة قيمة غذائية متعددة



إعداد- راندا جرجس

تحتفل بعض الدول العربية والغربية باليوم العالمي، للقهوة في 29 سبتمبر/أيلول، وتحتفل مجموعة من البلدان الأخرى في الأول من أكتوبر/تشرين الأول من كل عام بحسب المنظمة العالمية للبن، وقد تم اعتماد هذا اليوم بشكل رسمي في عام 2015، على هامش فعاليات معرض «إكسبو» في ميلان الإيطالية

وتعيش شجرة القهوة لـ100 عام تقريباً وتكون قادرة على الإنتاج طوال هذه المدة، ويقدر معدل الاستهلاك السنوي من القهوة حول العالم بنحو 7 ملايين طن، وفقاً لمنظمة الأغذية والزراعة، ويعتبر مشروب مسحوق البن أحد المشروبات الأساسية الذي يتناوله عدد كبير من الأشخاص في الصباح وتختلف طرق احتسابها بحسب المنطقة أو البلد، حيث إنها تتميز بمذاقها اللذيذ ورائحتها المنعشة، فضلاً عن أنها تنتمي لأنواع المنبهة لكافة حواس الإنسان، لأنها تعد أحد المصادر الطبيعية الغنية بالكافيين، المسؤول الأساسي عن زيادة نشاط الدماغ ومستويات الطاقة في الجسم

وأثبتت الدراسات السريرية، أن القهوة لها العديد من الفوائد، وعلى الرغم من أن الإفراط في تناولها يؤدي إلى تأثير

عكسي ومشكلات صحية مثل: القلق، والاضطراب، وربما يعاني الشخص «تسمم الكافيين»، فإن احتساءها بكميات محددة لها منافع متنوعة كتعزيز جهاز المناعة، تقليل الوزن، ضبط المزاج، زيادة النشاط، وتنبيه العقل والشعور باليقظة، ويحتوي كل 100 جم من القهوة على مجموعة من القيمة الغذائية، 2 سعرة حرارية، 116 ملغم من البوتاسيوم، 115 ملغم من الصوديوم، 5 ملغم من الكالسيوم، 7 ملغم من المغنيسيوم، 7 ملغم من الفسفور، 5 ميكروغرام من «الفولات، 0.2 ملغم من فيتامين «ب12».

تُصنف التقارير العلمية القهوة لنحو 120 نوعاً، وتشكل قهوة أرابيكا أو القهوة العربية نحو 80% من إنتاج البن في العالم، وقد نشأت باثيوبيا وتعد الأكثر انتشاراً، أما القهوة التركية فهي الأنواع غير المفلترة والأعلى تركيزاً للكافيين، من طرق التحضير الشائعة، وخاصة في دول الشرق الأوسط وأوروبا وتركيا وإيران واليونان، ولها العديد من الفوائد، لأنها غير مصفاة، وتحتفظ بكافة المركبات المفيدة أحماض الكلوروجينيك، والتي تعمل على تحسين الأداء الرياضي، تخفيف الالتهاب، والتحكم في مستويات سكر الدم، والكوليسترول وارتفاع ضغط الدم.

وتحتفظ القهوة منزوعة الكافيين بالخصائص الكاملة لحبوب البن، وتمد الجسم بنفس القيم الغذائية، إلا أن التغيير يشمل اللون أو الطعم وربما يصبح أكثر حدة، ويمكن أن تناسب الأشخاص غير القادرين على تحمل مرارة القهوة أو رائحتها، أو الذين يعانون حساسية الكافيين، ويُصنع هذا النوع من الحبوب العادية المنزوع منها 97% على الأقل من محتوى من الكافيين، وتتم هذه العملية قبل تطبيق أنواع المعالجة أو التحميص.