

# A kávé és a kakaó: mérleg?

**M**illiók fogyasztanak ártalmatlan-nak gondolt italokat, ám a való-ságban ezek megrövidítik az éle-tüket. A koffein és a teobromin felelős sok degeneratív betegségrért. Koffein van a kávé-ban, teában, kakaóban, kólafélékben, energiaitalokban (Red Bull stb. – részletesebben láasd: Az „energianfúzióra” épülő társadalom jövőképe: Felkorbácsolt idegrendszer – Energiaitalok, Új Életmód, 2010/1., 16–20. o.), és még sok italféleségben (Mountain Dew stb.). Teobromint tartalmaz a kakaó és a csokoládé. Tényleg el kell olvasnunk a címkét, hogy megtudjuk: az ital tartalmaz-e koffeint. A koffein, a teobromin és a nikotin „rokonságban van” egymással: a koffein vegyi képlete:  $C_8H_{10}N_4O_2$ , a teobrominé  $C_7H_8N_4O_2$ , a nikotiné  $C_{10}H_{14}N_2$ .

A koffeinezett italok a koffein mellett sok más anyagot is tartalmaznak. Például a kávé-ban vannak nem illékony savak: kávésav, koffeinsav, kínásav, illékony savak: ecetsav, propionsav, vajsav és valériásav, ketonok, acetoin és furfural, valamint trigonellin, klorogénsav és tannin (csersav) is.

A koffein és a teobromin serkentő, „feldobó” hatású, a kávéban, teában, kólában és kakaóban, kakaós italokban és csokoládé-ban lévő toxikus alkaloida. A koffein a nikotin első unokatestvére, s miközben szakít valaki a cigaretázás szokásával, az orvosok ra-

gaszkodnak hozzá, hogy felejtse el a koffeint is, mert egy csésze kávé vagy fekete tea fel-szítja a cigarettázás utáni vágyat.

A koffein, ez a narkotikum káros hatással van az agyra, idegrendszerre, szívre, gyo-morra és a test más szerveire. A fő probléma a központi idegrendszerre (agy és gerinctáji idegek) gyakorolt hatása: fokozott inger-

Növényi forrás	Koffein, %
Kávébab	0,8–1,8
Tealevelek	2,7–4,1
Kakaóbab	0,07–1,7
Kóladió	1,0–2,2
Ital	Koffeintartalom (mg/150 ml)
Kávé	85
Instant kávé	60
Fekete tea	50
Zöld tea	30
Instant tea	30
Koffeinmentes kávé	3
Kakaó	20–142
Kólafélék	32–65



KAROBITAL – KÁVÉ ÉS KAKAO HELYETT, MELLÉKHATÁSOK NÉLKÜL

lékenység, alvásproblémák, szívdobogás, izomremegés. Ezek a hatások a koffein eny-he mérgező hatásának tulajdoníthatók. Sajnos sokféle más ital is tartalmaz annyi kof-feint, mint a hagyományos kávé.

## Út a kimerültséghez

A koffeinmentes kávé éppen olyan ártalmat, mint az igazi: a kávébabból a koffein kivonására használt oldószer a metilén-klorid, egy gyaníthatóan rákot okozó vegyi anyag. A kof-feinmentes kávé a neve ellenére is tartalmaz koffeint, 2–15 milligrammot (vagy még többet) csészénként. A koffeint eltávolító eljárás során a koffeinolaj még koncentráltabb lesz. Ez a koffeinolaj ad ízt és zamatot a kávénak, de ingerli a gyomor nyálkahártyáját, a májat, a veséket, a hólyagot, és néhány esetben hó-lyagrákokat okoz.



A koffein és a teobromin általános idegi és agyi kimerültséget okoz: ingerlő, izgató hatása elmúltával az elme kimerültebb állapotba kerül.

Tény, hogy ezek az élvezeti italok olyan idegeskertők, amelyeknek a fogyasztását gyermekek számára meg kellene tiltani. A kávé, tea és más koffeinhez kötődő szokások, amelyre bárki rákaphat, néhány esetben oly sok kárt okoznak, mint az alkohol és a dohány. A koffein és a teobromin egy alkaloida, növényi méreganyag, és hatása sem kevésbé veszélyes, mert lassan dolgozik, észrevétlenül ássa alá az egészséget.

A koffein és a teobromin az alkoholhoz és a nikotinhoz hasonló: lassan pusztítja az idegrendszert, és fogékonnyá/ hajlamossá tesz a korai arteriosklerózisra és a köszvényre.

KAROBOS SÜTEMÉNY



KAROBCSEMEGE (COOKIE)

A koffein- és teobromintartalmú italok fokozatosan felemészítik a test és az elme energiáit. Serkentik, izgatják és felgyorsítják a szervezetünk folyamatait, miközben természetellenes működésre kényszerítik. Ezek az italok elhitetik velünk, hogy erősek és tevékenyek vagyunk, azonban ez az érzés hamis, és a végeredmény akár katasztrófális is lehet.

„Egy csésze kávé, amellyel reggel kezdjük a napot, végezhet velünk, előbb, mint gondolnánk” – állítja az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság).

A fekete teában is sok koffein van, csak nem ugyanannyi, mint a kávéban, és ugyanolyan serkentő hatást gyakorol az agyra és a vesékre.

A koffein hatásos központi idegrendszeri serkentő. 50–200 mg koffein elfogyasztása (0,5–2 csésze kávé) fokozott éberséget, további kimerültséget eredményezhet, de 200–500 mg felfájáshoz, remegéshez, idegességhöz és ingerlékenységhöz vezethet.

A koffein a szívizmot is erősen stimulálja. Megnövekedett összehúzódási erő, szívritmus és szívteljesítmény jár vele. De a koffein a bolygóideg (vagus) sejtmagjának velőállományát is ingerli, így az általános követke-

**A súlyos betegségek gyakran a teás kannában és a kávéfőzőben készültek.**

mények között megjelenhet a szapora szív-működés és a lelassult szívritmus.

A koffein ellazítja a simaizmokat. A koffein-fogyasztás így kitágítja a koszorúereket, a légzésben és a szervek vérellátásában szerepet játszó ereket. Ahogy a szívizom esetében, a nettó hatás lehet változatlan, mivel a koffein ugyanakkor összehúzódásra késztheti a véredényeket a medullaris vazomotoros (érmozgató) rendszer serkentése folytán.



A koffein hat az agyra, többek között a véredények beszűkítésével csökkenti az agy vérellátását.

### Egy jó tanács, sokféle betegség

Létezik olyan étrendi változtatás, amely segít csökkenteni a mellben kitapintható csomókat: a megoldás a kávétól, teától és csokoládétől való teljes tartózkodás. Ezt az új megközelítést ajánlotta dr. John Peter Minton onkológus, az Ohiói Állami Orvostudományi Egyetem sebészprofesszora. Feltételezése szerint a felsorolt italokban és a csokoládéban talált xantinok, hypoxaninok és purinvegyületek a felelősek a csomók/daga-

kat a szervezetétől, távolítson el az asztaláról minden húsfélét, fekete teát, kávét, kakaót, csokoládét, a kólafélét, és minden koffeintartalmú üdítőitalt.

A gyomorsav-kiválasztásra gyakorolt nyilvánvaló hatása miatt a koffein gyakran ellenjavallt gyomor- vagy nyombélfekély eseté-



KAROBOS GYÜMÖLCSKENYÉR



KAROBOS MUFFIN KAROCHIPSSZEL

natok kialakulásáért, és további problémákért. A tanacsát követő nők igazolták ezt az állítást, miután elhagyták ezeket az étrendjüköt. Aki szeretné távol tartani a purino-

ben. A hagyományos és a koffeinmentes kávéről egyaránt kiderült, hogy egyformán serkentik a gyomorsav-kiválasztást.

A nem párolgó kávélolaj határozott ingerhatást fejt ki a gyomor finom bélésére, továbbá rontja az emésztést.

Mind a kávé, mind a tea csersavja a bőr cserzsénél használt vegyi anyag. Irritáló, összehúzó hatást gyakorol a gyomor és a belek belső bélésének sejtjeire. Pusztítja a gyomoredv pepszinjét, s beavatkozik az étel megemészésének és a táplálék felszívódásának folyamatába.

A születési rendellenességekre vonatkozóan kizárták, hogy a koffein és a teobromin által a méhlepény gátját, és a magzatot kiteszi a más szervek testnedveiben jelen lévő, ugyanolyan mértékű koffeinszint hatásának. Tehát a terhes vagy gyermekvállalást tervező nőknek azt tanácsoljuk, hogy kerüljék a koffeint és a teobromint.

Az orvostudomány kizárták, hogy a koffein és a teobromin központi idegrendszeri stimuláns, amely a serkentő fázis után depressziót okoz. Az izgalmi fázis során a mentális aktivitás lehet igen gyors, de az észjárás gyakran helytelen. A depressziós fázis kimerültséget, idegességet, ingerlékenységet, sőt olykor fejfájást okoz.

A kávé és a teobromin kiválthatja a glaukómát is. Amikor a szemorvos egy határ- esetet tesztel, megkérheti a pácienset, hogy igyon néhány csésze kávét, majd röviddel ezután újabb szemnyomásmérés következik. Glaukómás esetekben a kávé meg fogja emelni a szemnyomást. A glaukómás pácienseknek meg kellene tiltani a kávé, tea, csokoládé és alkohol fogyasztását –

és ha ezek az italok rájuk nézve károsak, akkor a többi ember számára is azok.

Sokan jó néhány csésze kávét fogyasztnak a nap folyamán, s így állandóan a befolyása alatt vannak. A szív sohasem mentes a koffein izgató hatásától.

A kávé évenként seregni áldozattal járul hozzá a halálozási listához. A hivatalos feljegyzések szerint ezek a páciensek magas vérnyomás, myocarditis (szívizomgyulladás), angina pectoris, szívelégtelenség, Bright-betegség és más félelmetes betegségek miatt haltak meg, de nem említi azt a tényt, hogy ezek a betegségek a teás kannában és a kávéfőzőben készültek...

A kávéfogyasztó idegi „elemei” soha sincsenek rendesen feltöltve, még akkor sem, ha pihen, mert a koffein akadályozza az újratöltődési folyamatot. Ennek bizonyiséga, hogy kávéfogyasztás után a legtöbben nem tudnak elaludni.

Az egészséges alvásra nagy szükség van az idegek megfelelő újratöltése miatt. Ennek hiánya a „kávés fejfájás”-ban mutatkozik meg, ami megerősíti a kávéfogyasztók ta-



KAROBMUFFIN

pasztalatát a reggeli felkeléskor, ha a szokásos csésze kávét valamilyen oknál fogva kihagyják. A fejfájás a kávé kiváltotta sérülés igen kézzelfogható bizonyítéka: az idegi központok kimerültségi állapotának a kifejeződése, aminek oka a természetes nyugalom nélküli, hosszú túlmunka.

A koffein és a teobromin izgatja és ingerli az egész idegrendszeret, az organikus (szervi) vagy szimpatikus idegeket, és az akarattal befolyásolt idegeket is.

### Kakaó és csokoládé

Sokan, akik nem is gondolnának arra, hogy kávéhoz nyúljának, a csokoládét és kakaót korlátlanul fogyasztják, s nem veszik figyelembe, hogy a kakaó egyáltalán nem ártalmatlan ital. A koffeintartalma változó, a cseranyagtartalma pedig minden esetben igen magas, néha még a teáét is meghaladja.

Minden kakaó és a kávé is tartalmaz teobromint, amely idegméreg. Hatásos szer!

A csokoládé és a kakaó mindenestől fogva ártalmatlan az egészségre, és ha korlátozás nélkül „megengedjük magunknak”, könnyen alakulhatnak ki idegi rendellenességek.

A kakaóbab (kakaó) teobrominjának méreganyaga igen hasonlít a tea és a kávé koffeinjére, élettani hatásai lényegileg ugyanazok. A kakaóital kétségtelenül ugyanazon az alapon kifogásolható, mint a tea és a kávé.

### Hogyan készül a csokoládé?

A kakaót és csokoládét a kakaóvaj kivonása után visszamaradt üledékből készítik. A kakaóvajat a csokoládé bevonására is felhasználják. Amikor a farmereket rábeszélték, hogy az üledéket csirkékkel etessék fel, a szárnyasok csak sorvadoztak, és a tojástermelés visszaesett. A teheneket is táplálták vele, ekkor csökkent a tejtermelés. (Ezeket tényeket az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma által kiadott bulletinben is közölték.) A kakaóüledék olyan mérgező



DIÓS KAROBMUFFIN

a szarvasmarhákra, csirkékre, még a talajra nézve is, hogy a kormányzat figyelmezteti a farmereket: mellőzzék a használatát. A szarvasmarhákat, csirkéket, még a talajt is védeni kell. De hogyan lehet ezt az emberek esetében megtenni? Férfiak és nők milliói isznak kakaót, fogyasztanak csokoládét, és adják gyermekeiknek – azt feltételezve, hogy ártalmatlan.

Dr. Harvey W. Wiley, aki évekig a Food and Drug Administration (az élelmiszerök és a gyógyszerek forgalomba hozatalát engedélyező hatóság az Amerikai Egyesült Államokban) vezetője volt, ezt írta: „Ez az ország tele van tea- és kávéfüggőkkel. Ebben az országban a legáltalánosabban használt szer a koffein. Gyermekeink, mivel nem ismerik káros, ártalmat hatásait, korlátlanul fogyasztják. Teszik ezt nagy mentális és fizikai kárukra. A kávészakosság általánosabb, mint a whisky fogyasztása. Kifogásolunk kellene ezeket a durvának tűnő kifejezéseket: koffeinfüggőség, kávészakosság? Csak hagyjuk ki a reggeli kávádagunkat, és figyeljük meg a tüneteket! Fájni fog a fejünk,

gyengeséget érzünk, talán még szédülünk is. Úgy véljük, hogy e tünetek azt jelzik, kávéra van szükségünk. Ezek azonban drogelvónási tünetek, éppen olyanok, mint amikor valaki felhagy a morfiummal.”

Saját jólétünk érdekében hagyunk fel a „kávészünet” szokásával, mielőtt az szüntetni meg az egészségünket!

A KAROBPORRÓL KÉSZÜLT ITAL ENERGIÁT AD, ÉS SEGÍT ELKERÜLNİ, HOGY A GYEREKEK RÁSZOKJANAK A KAKÁÓRA



## Hogyan szakítsunk a kávéfogyasztással?

A sok kávét fogyasztóknak, akik szeretnének szakítani a kávézás szokásával, de el akarják kerülni a hirtelen abbahagyás miatti elvonási tüneteket, a következő módszer segíthet:

- 1. hét:  $\frac{3}{4}$  kávé,  $\frac{1}{4}$  kávépótló
- 2. hét:  $\frac{1}{2}$  kávé,  $\frac{1}{2}$  kávépótló
- 3. hét:  $\frac{1}{4}$  kávé,  $\frac{3}{4}$  kávépótló

Ugyanezt a programot lehet alkalmazni a kakaóval, csokoládéval és a teázás szokásával való szakítás során. Távolítsunk el a kony-

haszekrényből minden káros fogyasztási cikket, és tegyük a szemetesvödörbe, mert oda való, nem pedig az ételek közé, amelyek bekerülnek a szervezetünkbe. Tegyük meg ezt mielőbb, a jó egészség és a hosszú élet érdekében! ■

Dr. Jay Milton Hoffman

(Fordította: Sonnleitner Károly)

A jegyzeteket, forrásokat és hivatkozásokat lásd: Jay Milton Hoffman PhD: Coffee & Cocoa – The Deadly Poison, fwunk.com/system/files/u53/file.../coffeecocoathedeadlypoison.pdf

**C**ikkünk illusztrációi karobból (szent-jánoskenyér) készült finomságokat mutatnak be. Az Új Életmód 2009/4. számában részletesen írtunk a kakaó „pót-szeréről”, a karobról, fogyasztásának előnyeiről, szervezetünkre gyakorolt hatásáról, összehasonlítva a kakaóval és a csokoládéval. E régebbi cikkünkben idézünk néhány fontos tényt:

A kakaóval ellentétben a karob nem tartalmaz az egészségre ártalmas összetevőt. Szénhidráttartalmának nagyobb részét a fruktóz adja, nem az összetett szénhidrátok. Önmagában is édes, az egyiptomi hieroglifákon például az édes szó jelzésére használták. Zsírtartalma töredéke a kakaóénak, A- és B-vitamint, kalciumot, káliumot és vasat tartalmaz. Ballasztanyag-tartalmának köszönhetően segít a hasmenéses megbetegedésekkor, és a koleszterinszint csökkentésére is alkalmas.

Feldolgozása egyszerű, erjesztést nem igényel. Szüretelés után csak megőrlik, illetve



kisebb-nagyobb mértékben pörkölik: minél sötétebb, annál inkább pörkölt.

A karobpor teljes mértékben pótolja a kakaóport: süteményekhez, öntetekhez, italokhoz egyaránt felhasználható. Íze a kakaónál enyhébb, ezért kicsit több kell belőle – és persze először kóstolva szokatlan lehet. Minél korábban ismerik meg gyermekeink, annál inkább megkedvelik, és így elkerüljük, hogy rászokjanak a kakaóra (a „karobon felnőtt” gyermekek nem is kívánják a kakaót).

Táblás karobcsoki és karobos mogyorókrém is kapható – ezek ára azonban meglehetősen borsos, de a karobpor elérhető áron szerezhető be.

Teobromintartalma miatt a kakaó (csoki) fogyasztása egyes kutyák számára halálos is lehet, ezért a nekik szánt ínyenc- és jutalomfálatokat karobbal készítik. Mi emberek ugyan nem halunk bele a csokievésbe, de ha van egészséges alternatívája, érdemes elgondolnunk a cserén. ■