



זהר צמח וילסון
יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית.
www.zemach.org

שתי כוסות קפה הן כוס אחת יותר מדי

נסו לדמיין את עולמנו המודרני ללא קפה. הוא ייראה כמו סצנה בסרט מדע בדיוני שבה כל העולם עומד מלכת. נדמה שגלגלי השיניים המפעילים את המכונה הקרויה אדם תקועים בכל בוקר כל עוד לא שומנו על ידי הנוזל השחור. כמו אלכוהול, בצריכת קפה יש כמה יתרונות בריאותיים, אולם ריבוי בעיות בריאותיות הקשורות בקפאין, החומר הפעיל בקפה, מרמז שאת הבריאות שלנו לא נשיג על ידי קניית מכונת אספרסו.

קפאין מעלה את לחץ הדם, מגביר את קצב הלב ומקושר לפרוסטאט, הגורם ל-20 אחוזים מכל התקפי הלב הקטלניים אצל אנשים הנמצאים בבריאות טובה. קפאין ממריץ שחרור של הורמוני לחץ העלולים ליצור רמות מוגברות של חרדה, רגזנות, מתח, בעיות עיכול, בעיות שינה וירידה בחסינות הגוף. קפאין גורם לעלייה זמנית בסוכר הדם, המובילה ליצירת יתר של אינסולין ולירידת רמת הסוכר בדם תוך זמן קצר. התנודות הקיצוניות האלו גורמות לעלייה במשקל מכיוון שהגוף מאחסן עודפי סוכר בשומן.

קפאין מגביר הפרשה של חומצה הידרו-כלורית, שמעלה את הסיכון לסבול מכיב קיבה, מצרבת וממחלה גסטרו-ושטית. קפאין גורם להפרשה של מינרלים חיוניים רבים דרך השתן - כולל סידן, מגנזיום וברזל - ומעכב ספיגת ערכים תזונתיים מהמזון. התוצאה הבלתי נמנעת היא מחסור תזונתי.

הפסקת צריכת קפאין מקטינה באופן משמעותי את הסיכון לבעיות במערכת השתן ובבלוטת הערמונית (פרוסטטה) אצל גברים. בעיות בריאות רבות אצל נשים מוחמרות על ידי צריכת קפאין: בעיות גיל המעבר (כולל גלי חום), אי פוריות, מחלות שדיים, תסמונות PMS, אוסטאופורוזיס, הפלות ומשקל לידה נמוך. עם הגיל קפאין מוביל לעייפות בלוטת האדרנלין, לייבוש הגוף ולהזדקנות העור והוא מאט את יכולת הכבד לטהר רעלים.

לעניות דעתי, הסוגיה המשמעותית באמת איננה עד כמה מזיקה הקפה לבריאות, אלא מדוע יש לנו צורך כה עז בקפה. התלות שלנו בקפה נובעת מאורח החיים שלנו על כל היבטיו, כולל תזונה, פעילות גופנית, שינה ומתח. שיפורים באורח החיים יפחיתו את התלות בקפה ויהפכו אותו מסס לדבר מענג מדי פעם. ●



קארין אור
נטורופתית, תומכת לידה ויועצת
להתפתחות הילד בשיטת
child'space

קפה עם משמעות

לצד גיליון אישומים ארוך של נזקי הקפאין, חוקרים מודים שיש גם רשימה צנועה של יתרונות בריאותיים. קפאין מאיץ פעולות מטבוליות ומפרק שומנים, וכך מסייע להרזיה. קפאין מכווץ את כלי הדם ומקל על מגרנות. טוענים שיש לו יתרונות לפני אימוני גופני אינטנסיבי, ולאחרונה נמצא שהוא מסייע לבלום את מחלת הפרקינסון.

יחד עם זאת, אופן צריכת הקפה בעולם המערבי איבד כל טעם טוב (גם של הקפה). התלות שלנו בקפאין ובמוצריו הפכה להיות חולנית. משהו אינו מאוזן באורח חיינו אם אנו זקוקים לכוס קפה כדי לצאת מהמיטה ולמשקה אנרגיה כדי לסיים יום עבודה. שילוב של כוס קפה אחת ביום בריא ומאוזן מבחינה תזונתית ותנועתית, יכול לתרום לנו להנאה ולבריאות (גם נפשית) ואם הוא מלווה במפגש חברתי, על אחת כמה וכמה. בעולם מושלם היינו שותים קפה במעגל חברים בטקס שבו היינו קולים את הקפה, טוחנים אותו ומבשלים אותו יחדיו. טקסים אלו, המושרשים בתרבויות העתיקות ומלווים בשירה ובניגון, הופכים את חוויית שתיית הקפה לבריאה ולמחזקת חברתית. אחת הסכנות בקפה עולות מקלייתו. קלייה ארוכה ושריפת פולי קפה משחררת חומר הנקרא אקרילאמיד החשוד כמסרטן ומתקשר לעיבוד מזונות נוספים בחום, ועדיין רמת הסיכון קשורה לצריכה מוגברת ולא מאוזנת. בתרבות התימנית צורכים "קפה לבן" המיוצר מקלייה קצרה של פולי קפה, טחינתם והוספת תערובת תבלינים הנקראת חוואיג'. כך פולי הקפה אינם נשרפים והתבלינים הם נותני הטעם העיקרי לקפה ומשמשים כצמחי מרפא. בתרבות ההודית ידועה צריכת תה (צ'אי) מוגברת.

תה הוא עשיר בקפאין ומכיל טאנינים המעכבים את ספיגת הברזל מהמזון. ההודים מצאו דרך לעקוף את נזקי התה על ידי הוספת חלב. מחקרים מראים כי הוספת חלבון לתה שחור מפחיתה את עיכוב ספיגת הברזל, והוספת תבלינים בעלת יתרונות בריאותיים גם כן. אם כן, יש דרכים לשתות את הנוזל המעורר, החם והסמיך בצורה בריאה ומושכלת. המלצות העיקריות הן: שתו קפה מורתח, תימני, אורגני, אספרסו, פילטר ועם תבלינים. כל אלה הם מיצוי של קפאין ועדיפים על שתיית קפה נמס, המעובד וידוע בנזקיו. שתו קפה בצורה מושכלת, כרגע של פינוק, במינון נכון, בחברה או במסגרת טקסית. ואם אתם זקוקים למשהו שיעיר אתכם, או שאתם סתם מכורים, כנראה שזה דורש בדיקה וטיפול. ●