

قهوه، نسکافه یا کاپوچینو؟

عجب بوی شامه‌نوازی! انگار بوی قهوه می‌آید. 15 - 10 متر جلوتر یک کافی‌شاپ مدرن و شیک پذیرای مشتریان با انواع و اقسام قهوه است.



عجب بوی شامه‌نوازی! انگار بوی قهوه می‌آید. 15 - 10 متر جلوتر یک کافی‌شاپ مدرن و شیک پذیرای مشتریان با انواع اقسام قهوه است

فکرش را کنید در یک عصر سرد زمستانی نوشیدن یک فنجان قهوه داغ ترک یا عرب اصیل معطر آن هم به همراه چند تکه کیک شکلاتی اسفنجی که بتواند برای مدت کوتاهی طعم مطبوع قهوه را در داخل دهان نگهدارد چقدر می‌چسبد! اما پرسش‌های زیادی درباره این نوشیدنی پرسیده می‌شود. این که کافی میکس، کاپوچینو، اسپرسو و قهوه چه تفاوتی با هم دارند؟ فرق میان قهوه فوری با قهوه پودری معمولی و نسکافه در چیست و کافئین کدامیک بیشتر است؟ آیا مصرف پودرهای آماده کافی میکس که در بازار موجود است، توصیه می‌شود؟ این قهوه‌هایی که عبارت بدون کافئین روی آن قید شده، واقعا کافئین ندارد؟ چرا رنگ قهوه‌ها با هم متفاوت است؟ آیا قهوه از نظر خواص درجه بندی می‌شود؟ بیماران دیابتی می‌توانند هر نوع قهوه‌ای بخورند؟ اصلا ویژگی یک قهوه خوب چیست؟

دانه زرد رنگ قهوه، درون میوه‌های قرمز رنگ خام و بدبویی قرار دارد که پس از خارج کردن آن از درون میوه، تخمیر و خشک و سپس برشته و به رنگ قهوه‌ای تیره در می‌آید و این روزها، آن را به صورت دانه کامل یا پودر شده در بازار می‌بینیم. با توجه به این که قهوه در چه کشور و چه منطقه‌ای کشت شده باشد، طعم و رنگ متفاوتی دارد و با توجه به روش یا دستگاهی که قهوه را دم می‌کنند و همچنین میزان شکر و شیری که به آن افزوده می‌شود، نام‌های مختلف اسپرسو، کاپوچینو، کافی میکس و... می‌گیرد.

قهوه فوری با قهوه معمولی چه فرقی دارد؟

این روزها در قفسه فروشگاه‌ها در میان انواع قهوه دانه‌ای، پودری یا کافی میکس شاهد انواع قهوه‌های فوری هستیم، اما این قهوه چه فرقی با قهوه معمولی دارد؟ دانه قهوه همچون دانه‌های دیگر حاوی فیبر نامحلول است؛ یعنی اگر دانه قهوه را آسیاب کرده و در آب بجوشانیم فیبر آن رسوب و رنگ قهوه در آب جوش حل می‌شود. حال اگر در صنعت با صافی رسوب را حذف و محلول حاصل را تبخیر، خشک و آسیاب کنند «قهوه فوری» به دست می‌آید که به محض ریختن آن در آب جوش، قهوه، آماده مصرف است. البته رنگ انواع قهوه فوری ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد و این موضوع به نوع قهوه و روش خشک کردن آن بستگی دارد و نشان دهنده فساد یا تعیین کننده کیفیت و طعم محصول نیست.

اغلب قهوه‌های پودری معمولی عطر و طعم اصیل خود قهوه را می‌دهد، اما به دلیل آن که قهوه فوری طی فرآیند حرارتی تا حدودی عطر و طعم خود را از دست می‌دهد گاهی آن را با شیر، شکر، شکلات، فندق، کارامل یا کاپوچینو طعم دار می‌کنند.

تفاوت کافی میکس با قهوه و شیر قهوه

اما قهوه پودری چه تفاوتی با نسکافه دارد و آیا کافی میکس با شیر قهوه فرق می‌کند؟ قهوه پودری، خالص و فقط از پودر دانه قهوه تهیه می‌شود، اما نسکافه یا همان کافی میکس (قهوه مخلوط) در صنعت از مخلوط قهوه فوری، شیرخشک، پودر شکر و برخی افزودنی‌های دیگر تهیه و پس از حل شدن در آب جوش بسرعت آماده مصرف می‌شود. پودر آماده کافی میکس چون حاوی شکر، خامه و چربی است کالری بالایی داشته و مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود و چون برخی انواع آن حاوی مواد نگهدارنده است می‌تواند موجب بروز حساسیت در افراد مستعد شود و بهتر است نسکافه با میزان کم شکر به همراه شیر کم چرب و قهوه تازه و اصیل به صورت خانگی تهیه شود.

اما آیا شیر قهوه با کافی میکس فرق می‌کند؟ در پاسخ باید گفت بله. شیر قهوه معمولاً از ترکیب شیر و قهوه تهیه می‌شود و بدون شکر است، اما نسکافه‌های آماده همه حاوی شکر بوده و در نتیجه مبتلایان به دیابت مجاز به مصرف هر نوع نوشیدنی حاوی قهوه نیستند.

البته کافی میکس بدون شکر با عبارت «sugar free» و کم چرب با عبارت «low fat» که روی بسته بندی آن قید شده برای بیماران دیابتی، مبتلایان به چربی خون و اضافه وزن و البته برای افراد سالم در بازار موجود است که یا طعم تلخ دارد و فقط از دو ترکیب شیر و قهوه تهیه شده است یا آن که مزه شیرین داشته و قند مصنوعی جایگزین شکر آن شده است که انواع کافی میکس‌های تلخ (بدون شکر مصنوعی) گزینه مناسب‌تری است که دیابتی‌ها بهتر است با مشورت پزشک از این نوشیدنی استفاده کنند. لازم است بدانید اگر کافی میکس بدون شکر را انتخاب می‌کنید، گمان نکنید که بدون کالری است، زیرا شیرخشک و خامه آن کالری زاست و حتی انواع کم چرب آن هم میزانی کالری دارد، اما قهوه خالص تقریباً بدون کالری است.

کافئین قهوه فوری کمتر است

به گفته متخصصان علوم غذایی میزان کافئین قهوه فوری، کمتر از قهوه معمولی است و هر دو فنجان قهوه فوری به اندازه یک فنجان قهوه معمولی کافئین دارد. البته لازم است بدانید مقدار کافئین یک فنجان قهوه همیشه ثابت نیست، زیرا به نوع، شیوه

دم کردن و میزان پودر آن بستگی دارد. تحقیقات نشان داده است از آن جا که بیش از پنج تا شش ساعت طول می کشد تا کافئین قهوه از بدن دفع شود نوشیدن یک فنجان آن هنگام عصر، بر خواب شبانه تاثیر می گذارد.

چه افرادی نباید قهوه و نسکافه بخورند؟

از آنجا که کافئین قهوه علائم استرس، دلهره، تنش و اضطراب را تشدید می کند، مصرف بیش از دو فنجان آن در روز توصیه نمی شود. نتایج برخی تحقیقات نشان داده است کافئین قهوه در زنان باردار موجب رشد ناقص جنین، سقط یا زایمان زودرس می شود و می تواند از طریق شیر مادر به شیرخوار منتقل شود و نوشیدن بیش از یک فنجان آن موجب بروز بی خوابی، تحریک پذیری، امتناع از شیرخوردن و عصبی شدن شیرخوار شود و چون کبد نوزاد به اندازه کافی رشد نیافته و آنزیم های خاص را ندارد، کافئین مدت زیادتری برای تجزیه شدن در بدن نوزاد می ماند و عوارض بیشتری را به جا می گذارد. همچنین کسانی که مبتلا به پرفشاری خون و تپش قلب هستند، افرادی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند و زنانی که در سینه خود غده فیبروکیستیک دارند نباید زیاد قهوه بنوشند. قهوه به دلیل کافئین، اثر داروهای ضد درد را افزایش می دهد و انواعی که عبارت بدون کافئین روی بسته بندی آن قید شده می تواند حاوی اندکی کافئین باشد. بر اساس تحقیقات، کافئین موجود در یک فنجان قهوه بدون کافئین، پنج تا ده برابر کمتر از قهوه معمولی است.

چه قهوه ای بخریم؟

– هر چه دانه قهوه بزرگ تر باشد، طعم بهتری دارد و اگر خواستید قهوه پودر شده بخرید توجه کنید که روی بسته بندی اش عبارت AA درج شده باشد. این عبارت نشان می دهد که پودر قهوه از دانه های درشت تهیه شده است.

– قهوه ای که رنگ تیره شفاف و طعم تلخ تری داشته باشد مرغوب و اصیل تر است. دقت کنید قهوه پودری زمان دم کشیدن باید کمی روغن پس دهد و مزه آن تلخ باشد. قهوه های ناخالص و بی کیفیت رنگ روشن کدر و طعم خاک و آنهایی که کهنه و تاریخ گذشته اند کمی بوی آرد نخودچی می دهند.

– هیچ گاه قهوه را زودتر از موعد تهیه نکنید که بخواهید آن را دوباره گرم نکنید، زیرا مثل چای جوشیده طعم آن بر می گردد. اگر قهوه عطر و بویش را از دست بدهد در اصطلاح می میرد و نوشیدن آن دلچسب نیست.

– وقتی قهوه را در آب سرد حل کردید روی شعله ملایم بگذارید تا به جوش آید و کف کند. ابتدا کف روی قهوه و سپس قهوه را در فنجان ریخته و میل کنید.

– هر چه قهوه بیشتر بجوشد غلیظ تر و کافئین و رنگ بیشتری از آن خارج می شود. شیوه دم کردن قهوه و ترکیباتی که به آن افزوده می شود می تواند خواص قهوه را کم یا زیاد کند.

– دانه قهوه در محیط خشک و خنک تا یک سال، ولی پودر قهوه باید سریع تر و ظرف مدت یک ماه مصرف شود. انواع نسکافه هم تا شش ماه قابلیت نگهداری دارد.

فاخره بهبهانی / جام جم