

Više volite crnu kavu? Onda vjerojatno volite i tamnu, gorku čokoladu, prema novom istraživanju koje identificira gensku osnovu za te sklonosti.

To gensko obilježje može vas pogurati prema dobrom zdravlju, prema znanstvenici Marilyn Cornelis, profesorici preventivne medicine na medicinskom fakultetu Feinberg na Northwestern University, koju prenosi CNN.

Kažem ljudima da je moja zanimacija istraživanje kave", rekao je Cornelis. "To je vruća tema."

Zašto vruća? Zato što su studije pokazale da umjerene količine crne kave - između 3 i 5 šalica dnevno - smanjuju rizik od određenih bolesti, uključujući Parkinsonovu bolest, bolesti srca, dijabetes tipa 2 i nekoliko vrsta raka.

No te će prednosti vjerojatno biti izraženije ako kava ne sadrži mlijeko, šećer i druge arome koje dodajemo, a koje debljaju.

"Znamo da postoji sve više dokaza koji upućuju na povoljan utjecaj konzumacije kave na zdravlje. Ali čitajući između redaka, svatko tko savjetuje nekoga da konzumira kavu obično bi mu trebao savjetovati da konzumira crnu kavu zbog razlike između konzumacije crne kave i kave s mlijekom i šećerom", rekao je Cornelis.

"Jedna je prirodna, bez kalorija. Druga može dodati stotine kalorija, a utjecaj na zdravlje mogao bi biti sasvim različit", dodala je.

U prethodnim istraživanjima, Cornelis i njezin tim otkrili su da geni mogu utjecati na to zašto neki ljudi uživaju u brojnim šalicama kave dnevno, dok drugi ne.

"Ljudi s određenim genom brže metaboliziraju kofein, tako da stimulativni učinci brže nestaju i moraju piti više kave", rekla je.

"To bi moglo objasniti zašto se čini da nekima ne smeta puno kave u odnosu na nekoga tko bi mogao dobiti drhtavicu ili postati vrlo tjeskoban nakon malo kave", dodala je.

U novoj studiji objavljenoj u časopisu Nature Scientific Reports, Cornelis je detaljnije analizirala vrste kavopija, odvajajući ljubitelje crne kave od ljubitelja vrhnja i šećera (i drugih dodataka).

"Otkrili smo da oni koji piju kavu a imaju gensku varijantu povezanu s bržim metabolizmom kofeina preferiraju gorku, crnu kavu", rekla je Cornelis. "Također smo pronašli istu gensku varijantu kod ljudi koji više vole čisti čaj od zaslađenog i gorku tamnu čokoladu a ne nježniju mliječnu čokoladu."

No, postoji jedna kvaka.

Cornelis i njezin tim ne misle da preferencija ima ikakve veze s okusom obične crne kave ili čaja.

Ljubav prema crnoj kavi i gorkoj čokoladi određuju geni

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 04 Siječanj 2022 08:16

Objavljeno: Utorak, 04 Siječanj 2022 08:16

Umjesto toga, rekla je, ljudi s ovim genom preferiraju crnu kavu i čaj jer gorak okus povezuju s povećanjem mentalne budnosti zbog kofeina.

"Naše tumačenje je da ti ljudi izjednačavaju prirodnu gorčinu kofeina s psihostimulacijskim učinkom", rekla je Cornelis. "Nauče povezivati gorčinu s kofeinom i učinkom koji osjećaju. To je naučeno."

Isto vrijedi i za preferenciju tamne nad mliječnom čokoladom, dodala je.

"Kad pomisle na kofein, pomisle na gorak okus, pa uživaju i u tamnoj čokoladi", rekla je Cornelis. "Moguće je da su ti ljudi samo vrlo podložni učinku kofeina, a također imaju to naučeno ponašanje povezano s drugom gorkom hranom."

Tamna čokolada sadrži nešto kofeina, ali mnogo više spoja zvanog teobromin, poznatog stimulansa živčanog sustava povezanog s kofeinom. No, više nije bolje kada je u pitanju teobromin, pokazuju studije - više doze mogu povećati broj otkucaja srca i pokvariti raspoloženje.

Tamna čokolada je također puna kalorija, pa je ograničenje konzumacije dobro za liniju.

Ipak, studije pokazuju da čak i mali zalogaj tamne čokolade dnevno može doprinijeti zdravlju srca i smanjiti rizik od dijabetesa.

To je vjerojatno zato što kakao sadrži mnogo flavanola - epikatehina i katehina - antioksidativnih spojeva za koje se zna da poboljšaju protok krvi. Ostale namirnice koje sadrže flavanole uključuju zeleni, oolong i crni čaj, crno vino, kelj; luk, bobice, agrumi i soja. (H)

