

Julyane de Araujo Silva

De: Multi Comunicação <multi2@multicomunicacao.com>
Enviado em: quinta-feira, 15 de abril de 2021 09:09
Para: Carlos Santos da Figueira; Antonio Carlos Figueira; Pacheco; Thereza Helena Diniz Pacheco; arydinizjr@gmail.com; Frederico Costa Filho; Gilliatt Hanois Falbo Neto; marketing@fps.edu.br; Marccone Barros | FPS; Bruno Hipolito da Silva; Michelle Rodrigues da Rocha; Niedja Carine; Barbara Gomes Fernandes de Aguiar; Yale Simone O. H. V. de Araujo; Marta Sobreira; Angela Salvi; Cristina Figueira; Luciana Marques Andreto; Flavia Patricia Morais de Medeiros; Dora; Edvaldo da Silva Souza; Carla Adriane Fonseca Leal de Araujo; Fabricia Padilha; Manoela Figueira; Andrea Echeverria M A de Alencar; Deborah Foinquinos Krause; Leopoldo; Jose Roberto da Silva Junior; Taciana Barbosa Duque; anafalbo@gmail.com; Rafael Batista de Oliveira; Patricia Bezerra; Afra Suassuna Fernandes; Reneide Muniz da Silva; Thais Carine da Silva
Assunto: FPS na Mídia - 15.04.2021



🕒 Quinta-feira, 15 de abril de 2021

Quarta-feira, 14 de abril de 2021

Blog Social1 (blogs.ne10.uol.com.br)

Dia Internacional do Café: nutricionista fala de propriedades e benefícios da bebida que é queridinha dos brasileiros



O café é uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo, apesar de todos os preconceitos e intensas campanhas de desvalorização. Não é à toa que a humanidade o adotou como um hábito universal. Entretanto, tomar um “cafezinho” pode trazer mais benefícios à saúde que o simples prazer de degustar a tradicional bebida. Segundo a nutricionista Fabrícia Padilha, coordenadora do curso de nutrição da **Faculdade Pernambucana de Saúde**, são poucas as pessoas que sabem que o café é uma bebida nutracêutica (nutricional e farmacêutica), mais rico em minerais que bebidas isotônicas, contém vitamina B (niacina) e a cafeína, que é segura na dose existente em 3 ou 4 xícaras diárias (até 500 mg/dia), a qual estimula a atenção, a concentração, a memória e o aprendizado escolar.

“Adicionalmente, o café contém os ácidos clorogênicos, antioxidantes naturais que formam, no processo adequado de torra, os quinídeos, que ajudam a prevenir a depressão e suas consequências, como o tabagismo, alcoolismo, consumo de drogas e suicídio”, informa Fabrícia.

Consumo ideal

A nutricionista orienta que o café deve ser ingerido durante o período diurno, sendo a primeira xícara tomada na primeira hora após o despertar, e as demais, com intervalos mínimos de 2 horas. Após as 15h, 16h, quando deve encerrar o consumo de café do dia, o cérebro começa lentamente a diminuir sua atividade, iniciando o ciclo do sono, levando o indivíduo a dormir por volta das 22 horas. Assim, o café atua de maneira perfeitamente integrada com o cérebro humano.

A recomendação é de que a dose máxima diária para uma pessoa adulta e saudável é de 0,5 litro de café, ou seja, 5 xícaras de 100ml, distribuídas ao longo do dia.

Colesterol

Outro alerta feito por Fabrícia é para as pessoas que tem colesterol alto. “Elas devem ter cuidado ao preparar o cafezinho o dia a dia, pois quando se despeja água quente diretamente no pó de café, o cafestol se desprende dele. Sem o filtro de papel ou pano, o cafestol acaba indo para a infusão”, explica. “Uma xícara de café não-filtrado, que talvez contenha 4 miligramas de cafestol, pode aumentar as taxas de colesterol em cerca de 1%. O expresso também possui cafestol, visto que é feito sem o filtro de papel. Estudos mostram que cinco xícaras pequenas de expresso por

dia podem aumentar o colesterol em 2%”, alerta a nutricionista. Mas, sendo filtrado, o café não é adicionado da substância.

<https://blogs.ne10.uol.com.br/social1/2021/04/14/dia-internacional-do-cafe-nutricionista-fala-de-propriedades-e-beneficios-da-bebida-queridinha-pelos-brasileiros/>

+55 81 3222.4912 | 3222.5906

contato@multicomunicacao.com

www.multicomunicacao.com

Av. Agamenon Magalhães, 2936, sl 501,
Edf. Sobrado Empresarial - Espíneo
| CEP 52020-000 | Recife-PE

