



Bebidas estimulantes naturais



Introdução¹

Como apresentado no **Boletim SETAN nº 03/2022 (clique aqui)**, a cafeína é o principal ingrediente das bebidas energéticas industrializadas. Mas também é encontrada no **chá mate**, no **chá verde**, no **cacau** e no **chocolate**, no **guaraná**, nos refrigerantes do tipo “cola”, entre outros alimentos.

É um estimulante do sistema nervoso central, ao qual são atribuídas qualidades como redução da fadiga e da sonolência, além de efeitos benéficos sobre a concentração, melhora na atenção e na performance esportiva, entre outras. No entanto, o excesso de consumo dessa substância também acarreta efeitos como taquicardia, insônia, arritmia, ansiedade, dor de estômago e estado constante de alerta.

A cafeína pode ser considerada uma droga, e, embora seja social e culturalmente aceita, há relatos de sintomas de abstinência, como por exemplo, dores de cabeça.

Existem também indivíduos mais ou menos sensíveis à ela, ou seja, há respostas individuais mais ou menos intensas à cafeína; teoricamente, quem metaboliza mais lentamente a substância está mais exposto a seus efeitos positivos e negativos, uma vez que ela permanece mais tempo no organismo.

A seguir apresentaremos algumas **características de bebidas naturais consideradas estimulantes**, que podem ser uma alternativa de consumo em relação às industrializadas, tais como: **café, chá verde, chá mate, chocolate**.





Café^{2,3,4}

Conforme a Instrução Normativa nº 8, de 11 de junho de 2003, café é o endosperma (parte do tecido vegetal) do fruto de diversas espécies do gênero *Coffea*, principalmente *C. arabica* e *C. canéfora*.

É o alimento mais ingerido pelos brasileiros, segundo dados do segundo Inquérito Nacional de Alimentação da Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017-2018, com uma frequência de consumo de 78%. No ano de 2016, o Brasil respondeu por 1/3 da produção mundial de café, o que representou pouco mais de 6% de toda a produção agrícola do país.

Quanto de **CAFEÍNA** tem no café^{1,5?}

O teor de cafeína pode variar de 0,9 a 1,3g para cada 100g do grão de *C. arabica* e 2,2g para cada 100g do grão de *C. canéfora*.

No caso do café preparado, o teor de cafeína se altera conforme o método de extração. Esta quantidade pode chegar a 60mg de cafeína para cada 100ml de café coado, 120mg/ 100ml para cafeteira elétrica e 196mg/ 100ml para o café expresso.

No entanto, os pesquisadores do assunto observam que há uma variação muito grande da concentração de cafeína nos produtos em que ela é encontrada.

Por exemplo, o café expresso de uma padaria pode não ter a mesma quantidade de cafeína encontrada no café expresso de uma cafeteria, dificultando mensurar a real quantidade de cafeína que seria ingerida pelo indivíduo.

Quanto de cafeína é seguro consumir diariamente^{1,6?}

Até 400mg/ dia.

No entanto, há circunstâncias em que seu consumo não é recomendado ou deve ser moderado. Preferencialmente por indicação do nutricionista ou médico.

Formas de preparo do café⁷

De modo geral, o processo de preparo do café inclui quatro etapas básicas: torra; moagem; mistura com água quente e separação do café líquido do resíduo sólido. Todavia há métodos diferentes para se obter a bebida. Os mais conhecidos são:



Filtragem



Usa-se coador de pano ou de papel de forma manual ou por cafeteiras elétricas.

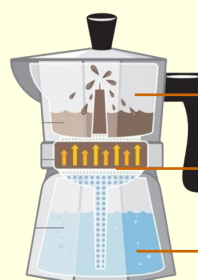
Método mais utilizado no Brasil.



Percolação: feito com cafeteira italiana ou Moka.

Posicionado na chama do fogão, faz a água, que está na parte inferior, entrar em ebulição, passar pelo pó e pressionar o café líquido para um recipiente superior.

É a forma mais utilizada para consumo de café na Europa.



Café coado

Pó de café

Água



Prensagem

Uma infusão com passagem da bebida por um êmbolo para separação da borra.

Utiliza-se a prensa francesa.



Pressão



ESPRESSO

Trata-se do espresso com quantidades de pó e granulometria adequadas para uma xícara de 50 ml e apresenta uma crema densa no topo

O café é moído na hora, compactado, espremido pela pressão da água durante 30 segundos em média, gerando uma bebida cremosa e aromática.



Dicas
para
um
bom
café^{7,8}

Café coado

1 Use água sem cloro (filtrada ou mineral)

2 Deixe a água ferver; depois desligue o fogo e deixe a água descansar por um minuto

3 Utilize 5 ou 6 colheres de sopa para cada litro de água

4 Moa os grãos antes do preparo, para potencializar as características da bebida

5 Escalde o papel para que não interfira no gosto da bebida



6 Não aperte o café moído no filtro, deixe o pó uniforme

7 Escalde a xícara para que a bebida conserve melhor o calor

8 Despeje um pouco de água para hidratar o café; depois, despeje água pelas bordas lentamente

9 Despreze os últimos 5% da filtragem para que o café não fique amargo

10 Consuma o café fresco

- De modo geral, utilize sempre água filtrada, a 90°C (bolhinhas aparecem na água).
- Proporção: 10g de pó para 100 ml de água.
- Prepare apenas a quantidade a ser consumida. Uma vez pronto, o café deve ser tomado fresco, enquanto ainda está emitindo o aroma.

Deixar o café esfriar e colocar na geladeira para depois reaquecer a bebida também não é indicado, pois haverá novos processos, como a oxidação, que afetará o aroma e o sabor se tornará desagradável.

- Açúcar e adoçante podem ser usados, mas mascaram a percepção do aroma e sabor. Experimente ir diminuindo a quantidade aos poucos até conseguir apreciar o café puro.

Chás (verde e preto)⁹

O chá é uma bebida amplamente conhecida e consumida. Depois da água, detém a segunda posição do consumo mundial de bebidas, fato este que se deve principalmente aos seus efeitos benéficos à saúde e ao sabor agradável.

Das folhas da planta *Camellia sinensis* originam-se as diferentes variedades de chá, distintas entre si de acordo com o grau de processamento. A partir desta planta pode-se obter: **chá verde, chá branco, chá oolong, chá vermelho/escuro e chá preto.**



Chá verde

Feito com folhas frescas não fermentadas, possui menor concentração de cafeína, mas elevada quantidade de substâncias antioxidantes, predominantemente as catequinas.

Chá preto

Sofre fermentação completa; apresenta sabor mais forte, acentuado e possui mais cafeína.

Chá branco

É minimamente processado, ou seja, é colhido antes que as folhas da planta se abram completamente, quando os brotos jovens estão ainda cobertos por finos "pêlos" brancos.

Os brotos são escolhidos a dedo e depois secos rápida e meticulosamente, para que os constituintes das folhas não oxidem. Deste processamento mínimo obtém-se um dos mais frescos e delicados chás disponíveis.

Chá oolong

É semi-fermentado, obtido através da oxidação parcial das folhas, processo controlado de cerca de 1 hora, ao final obtém-se características intermediárias entre o chá preto e o chá verde.

Chá vermelho

Sofre processo controlado de oxidação/fermentação (6 a 10 horas), até que as folhas passem de cor âmbar a negra; após inicia-se processo de secagem, mantendo assim as propriedades antioxidantes das suas folhas.

Benefícios do chá^{9,10}

A maioria das propriedades benéficas do chá estão relacionadas com a elevada percentagem de polifenóis e flavonoides que constituem os principais componentes das folhas.

Estes bioativos atuam como substâncias antioxidantes em vários níveis de proteção do organismo e ajudam na neutralização de radicais livres, destacando-se as atividades termogênica, anti-inflamatória, antioxidante, quimioprotetora e anti carcinogênica.

Considerando a planta do café, que constitui a principal fonte de cafeína, as folhas da planta do chá contêm cerca de um terço do teor de cafeína presente na planta do café.

O percentual de cafeína, nas diferentes variedades de chá, está relacionada com a parte da planta e processamento que foi alvo. Sabe-se que a quantidade de cafeína decresce progressivamente nas folhas mais velhas e é praticamente mínima na zona do caule sendo maior no gomo terminal e na primeira folha.

Embora os compostos bioativos do chá verde e chá preto tenham papel importante em doenças relacionadas ao processo inflamatório crônico (ex: obesidade e síndrome metabólica), doses elevadas podem causar efeitos negativos devido ao teor de cafeína, como dor de cabeça, palpitações e vertigem.

Enquanto o chá verde é mais promissor no combate aos radicais livres, graças à sua maior concentração de antioxidantes, o chá preto tem melhor desempenho no que diz respeito à estimulação da atividade cerebral e ao desenvolvimento de concentração, graças ao seu maior teor de cafeína.

Assim, é importante que o consumo seja regrado e ocorra dentro de uma alimentação equilibrada e variada, preferencialmente com orientação profissional.

CUIDADOS NO PREPARO DO CHÁ VERDE⁹

➤ Deve-se esquentar a água até pouco antes de entrar em ebulição e despejá-la nas folhas bem devagar, o que ajuda na redução do processo oxidativo.

➤ A infusão deverá ficar abafada por um período de 2 a 3 minutos, sendo seu armazenamento prolongado não recomendado, pois há a perda dos compostos antioxidantes.

➤ A proporção de água e ervas deve ser a seguinte: para cada litro de água, quatro colheres de sopa de erva fresca ou duas colheres de erva seca.



Chá mate^{9,11}

Derivado da infusão das folhas dos vegetais da espécie *Ilex paraguayensis*, o chá-mate é muito utilizado no preparo do chimarrão e do tererê. A folha torrada, por sua vez, é usada para o chá comum.

Na sua composição encontramos alguns compostos estimulantes como a cafeína, e em menor quantidade, a teobromina.

Há muito tempo a erva-mate tem mostrado ótimo valor terapêutico,

sendo indicada como anti-inflamatório, antirreumático, tônico, poderoso diurético e, principalmente, estimulante físico e mental.

A maior parte dos seus efeitos benéficos são atribuídos aos compostos fenólicos nela presentes, que são antioxidantes. A quantidade dessa substância, contudo, pode variar devido a inúmeros fatores, como técnicas agrícolas, processamento, local, época de colheita e meio de preparo.



O uso da planta não é indicado para pessoas que possuem ansiedade, taquicardia, hipertensão, gastrites e úlceras gastrintestinais. Além disso, acredita-se haver uma relação entre o consumo de chimarrão e a alta incidência de câncer de esôfago em populações que tradicionalmente consomem essa bebida.

No entanto, estudos afirmam que o consumo acima de 1 litro ao dia é responsável pela doença em decorrência da alta temperatura da bebida, e não de algum componente específico da erva.



Chocolate^{12,13}

Sabe-se que o chocolate tem efeito estimulante, devido à teobromina e à cafeína; também possui propriedades funcionais, proporcionadas pela presença de catequinas, compostos antioxidantes.

Alimentos e bebidas derivadas de cacau contêm cafeína, pois esta fruta é rica nessa substância.

Uma xícara de suco de cacau pode conter 3-5 miligramas de cafeína, já 100g de chocolate ao leite tem de 3 a 30 miligramas, e 100g de chocolate amargo pode ter cerca de 15 a 70 miligramas de cafeína, dependendo da pureza.

Portanto, quanto mais amargo for o chocolate, mais cafeína terá a bebida.

Adicionalmente, a ingestão de chocolate libera serotonina no organismo, aumentando a sensação de bem-estar.



Guaraná⁹



O guaranazeiro apresenta um dos maiores teores de cafeína entre as plantas, principalmente nas suas sementes. O guaraná possui propriedades estimulantes, afrodisíacas e cicatrizantes.

Cerca de 70% da sua produção é destinada à indústria de refrigerantes e bebidas energéticas. O restante é comercializado em forma de pó, cápsulas e comprimidos, e às vezes misturado a outros ingredientes.

O guaraná em pó consiste na semente triturada, moída ou pilada após a secagem.

A quantidade de cafeína do guaraná em pó pode variar de acordo com a região de plantio, o método de cultivo, contaminantes químicos e métodos de secagem.



A concentração média de cafeína do guaraná representa cerca de 3 a 6% do seu peso, podendo a quantidade dessa substância presente no pó do fruto ser até quatro vezes maior do que a encontrada no pó do café.

Por isso, o consumo excessivo de pó de guaraná pode trazer efeitos colaterais ligados ao **excesso de cafeína**, como ansiedade, inquietação, alterações de humor, tremores, perda de apetite, tensão muscular e palpitações cardíacas.





ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora:

Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

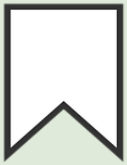
Contato: nutricao.prae@unirio.br



Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber
que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros
também boletins são muito bem vindas.