

Черный кофе, капучино, эспрессо: какой напиток полезнее или вреднее для здоровья?

5.5.2026 - | Интерфакс-Россия

Interfax-Russia.ru - Антиоксиданты, содержащиеся в кофе, играют важную роль в защите организма от повреждающих факторов внешней среды и внутренних процессов старения. Какой кофе выбрать, чтобы получить максимальную пользу?

Эспрессо – это способ приготовления крепкого напитка, когда кипяток под высоким давлением проходит через мелкомолотые зерна кофе. Такой метод позволяет быстро экстрагировать ароматические вещества и масла из зерен, создавая насыщенный вкус и густую пенку сверху. При этом классический вариант приготовления подразумевает подачу горячей воды под давлением порядка 9 атмосфер и время экстракции около 25-30 секунд.

Классический эспрессо должен быть объемом около 30 мл (одинарный шот) и температурой подачи примерно 85-90°C.

Капучино - разновидность напитка, приготовленного на основе эспрессо с добавлением вспененного молока. Название, которое связывают с цветом рясы монахов-капуцинов, сочетающим коричневый оттенок кофе и белый цвет молочной пены, произошло от итальянского "cappuccino".

Классический рецепт капучино включает три слоя:

Степень обжарки кофе существенно влияет на содержание антиоксидантов в напитке. Всего различают три варианта обжарки: легкую, среднюю и темную.

- При легкой обжарке (скандинавская или американская) температура достигает около 180-205°C. В результате зерно сохраняет больше хлорогеновых кислот, которые являются мощными антиоксидантами. Кофе получается светлым, кисловатым и обладает ярким ароматом. У такого напитка высокая антиоксидантная активность, так как сохраняется большое количество природных соединений.

- Темная обжарка (итальянская или французская) осуществляется при температурах выше 220°C. При этом зерна становятся темно-коричневыми, почти черными, приобретают выраженную горечь и маслянистость. Такая температура практически разрушает хлорогеновые кислоты, однако при этом образуются новые соединения, обладающие антиоксидантными свойствами, такие как меланоидины. Эти соединения придают кофе глубокий вкус и аромат, но общее количество антиоксидантов по сравнению с более легкими степенями обжарки снижается.

Выбор степени обжарки зависит от предпочтений во вкусе и аромате, но, если цель употребления напитка заключается в достижении максимальной антиоксидантной активности, лучше выбирать кофе средней или легкой обжарки.

В кофейных зернах арабики содержится ряд важных антиоксидантов, среди которых выделяются:

- **хлорогеновая кислота** (основной антиоксидант, содержащийся в зеленом кофе, защищает клетки организма от повреждений свободными радикалами, способствует снижению воспаления и поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы);

- **меланоидины** (образуются в процессе обжаривания и придают кофе характерный темный цвет и аромат, обладают противовоспалительными и антиканцерогенными свойствами, помогают нейтрализовать свободные радикалы);

На содержание антиоксидантов в кофе, помимо степени обжарки, влияют и другие важные факторы. Один из них – сам вид кофейных зерен. Так, арабика и робуста содержат разные уровни антиоксидантов. Например, арабика богата хлорогеновыми кислотами, флавоноидами и фенольными соединениями, тогда как робуста имеет большее количество кафеола и кахвеола, а также значительно больше кофеина.

Кроме того, на конечный состав антиоксидантов в кофе влияет обработка зеленых зерен перед обжариванием. Сухая обработка (natural process) сохраняет больше хлорогеновых кислот, тогда как влажная обработка (washed coffee) снижает их количество, но улучшает аромат.

Также к потере части полезных веществ и окислению может привести длительное хранение необжаренных зерен или готового продукта - ключевую роль в сохранении максимальной концентрации антиоксидантов играет свежесть.

На количество антиоксидантов в готовом продукте влияют и различные методы заваривания. Например, фильтрованный кофе теряет некоторое количество водорастворимых антиоксидантов, в отличие от нефильтрованного метода варки, который сохраняет больше жирных масел и растворимых соединений.

В порции эспresso содержится несколько ключевых антиоксидантов, обеспечивающих защитный эффект против свободных радикалов и воспалений:

Регулярное употребление эспresso может способствовать укреплению иммунной системы и профилактике хронических заболеваний, но при этом стоит помнить о мере и индивидуальных особенностях организма.

Добавление молока в кофе повышает его питательную ценность за счет обогащения кофе кальцием, белком и витаминами группы В, что полезно для костей, мышц и нервной системы.

Помимо этого молоко снижает раздражающее воздействие кофе на желудок, так как белки и жиры смягчают воздействие кофеина на слизистую оболочку, уменьшая риск раздражения и дискомфорта.

Кроме того, молоко добавляет дополнительные калории и жир, что важно учитывать для тех, кто следит за весом или соблюдает диету.

Добавление молока также может вызвать дискомфорт или симптомы аллергии у людей с аллергией на молочные продукты или непереносимостью лактозы.

В целом, добавление небольшого количества молока в кофе не лишает его всех преимуществ, но требует осознанного подхода и учета особенностей организма. Если вам нравится пить кофе с молоком, выбирайте обезжиренное или низкокалорийное молоко, чтобы минимизировать калорийность.

Черный кофе, несмотря на свою популярность и многочисленные преимущества, имеет

некоторые противопоказания и ограничения, которые важно учитывать. Так, людям с повышенной чувствительностью к кофеину следует ограничить потребление кофе, так как он может вызывать бессонницу, нервозность, учащенное сердцебиение и повышение артериального давления.

Поскольку кофе стимулирует секрецию желудочной кислоты, это может усугублять гастрит, язву желудка или двенадцатиперстной кишки и другие заболевания ЖКТ.

Ограничивать потребление кофеина также рекомендуется женщинам во время беременности и кормления грудью. Кофеин легко проникает через плацентарный барьер и попадает в грудное молоко, оказывая негативное влияние на развитие плода и младенца.

Контролировать потребление кофе стоит и людям с тревожными расстройствами, паническими атаками и депрессией, так как кофеин способен усиливать чувство тревоги и ухудшить настроение.

Кофеин может влиять на уровень глюкозы в крови, вызывая колебания инсулиновой чувствительности, поэтому людям с диабетом второго типа необходимо следить за реакцией своего организма на кофе и регулировать его потребление.

Редко встречается, но возможна также индивидуальная непереносимость компонентов кофе (кофеина, танинов, хининов). Признаки включают головную боль, тошноту, диарею, кожные высыпания и другие проявления аллергии.

Обозреватель *Анастасия Николаева*

Самое важное и интересное — "Интерфакс-Россия" в Мах

<https://www.interfax-russia.ru/kaleidoscope/chernyy-kofe-kapuchino-espresso-kakoy-napitok-poleznee-ili-vrednee-dlya-zdorovya>