CAFÉ E SAÚDE

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Beatriz Vieira Santana
Gabriella Oliveira Da Cruz Souza
Michelle Kauana Oliveira Dos Santos
Bruna Daniely Ribeiro
Carolina Sanches Barbosa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O consumo de café é um hábito comum e é apreciado mundialmente. Sua ação estimulante foi observada ao longo dos anos e há diversos estudos que buscam informações sobre a relação da ingestão deste produto com a saúde, avaliando sua ação no organismo e buscando possíveis benefícios, tanto quanto seus malefícios quando consumido em excesso. Há presença de vários compostos no café e eles possuem atividades biológicas conhecidas, como propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. A mais conhecida delas é a cafeína, sua ingestão em doses moderadas proporcionam uma melhora na performance cognitiva e psicomotora do indivíduo que a consome, como o estado de alerta, mais energia e melhor capacidade de concentração, bem-estar, relaxamento, bom humor e melhora da memória. É importante citar que os efeitos dependem dos fatores interindividuais de cada organismo, que podem influenciar na metabolização, assim como tem relação nas quantidades consumidas, podendo induzir à insônia, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, além de náuseas, desconfortos gastrintestinais, taquicardia e tremores. É relevante expor os efeitos do consumo de café para que haja uma ingestão de forma consciente, já que em empresas no ramo onde o programa de educação alimentar e nutricional foi aplicado é comum o consumo excessivo desta bebida. Apresentar informações quanto a ação que diferentes doses de café causam no corpo humano proporcionou aos colaboradores do local conhecer quais as recomendações de consumo do café, tanto quanto sua associação com efeitos negativos no organismo em casos de excesso e suas perspectivas positivas em um consumo de forma adequada.