

Кава як джерело біологічно активних компонентів та цінний інгредієнт для створення продуктів оздоровчого спрямування

Тетяна Громик, Ірина Ясінська

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Історія споживання кави як напою налічує тисячі років, але лише за останні кілька десятиліть були отримані наукові дані, які підтверджують, що кава має надзвичайно складний біохімічний склад, а окремі фітокомпоненти мають цінний фізіологічний вплив та терапевтичний потенціал.

Матеріали і методи. Систематизовано наукову інформацію щодо різновидів кави, особливостей її біохімічного складу та фізіологічного впливу фітокомпонентів на організм людини. Розглянуто ринок продуктів виготовлених на основі кави, або з додаванням її компонентів.

Результати. Кава - один з найпопулярніших напоїв у всьому світі. Рівень споживання цього напою в європейських країнах динамічно збільшується і в даний час складає в середньому 4,1 кг на людину на рік. Україна серед європейських країн має одні з найнижчих показників рівня споживання кави, який наразі складає близько 3 кг на людину протягом року, однак імпорт кавового зерна до країни щорічно збільшується на 25-35 %.

Біохімічний склад кавового зерна суттєво залежить від сорту, місця та кліматичних умов вирощування рослини. Саме відмінності хімічного складу, наявність окремих фітокомпонентів, спосіб обробки та обсмаження кавового зерна формують настільки широку палітру смакових відтінків цього напою. Відповідно, зміна біохімічного складу зерна впливатиме й на фізіологічну дію напою.

Одними з найбільш широко представлених фітокомпонентів кави з вираженими фізіологічними ефектами є кофеїн, кавова кислота, тригонелін, хлорогенова кислота та дитерпени кафестол та кахвеол. Окрім загальновідомої здатності до стимулювання центральної нервової системи компонентами кави, декілька досліджень продемонстрували їх протизапальний та антиканцерогенний потенціал. Крім того, споживання кави було пов'язано зі зниженням ризику розвитку декількох типів раку, цукрового діабету 2 типу, ішемічного інсульту, хвороби Альцгеймера та хвороби Паркінсона [1].

Залежно від способу приготування кави та типу кави концентрація кофеїну може змінюватись у межах 72–130 мг для 240 мл завареної кави та 58–76 мг для однієї порції еспресо. Крім того, співвідношення кави та води, розмір часток меленої кави впливають на вміст хлорогенової кислоти, який може варіюватись у межах 75–306 мг / порцію, тоді як концентрація кахвеолу залежить від потенційного використання паперового фільтра при виготовленні напою та його характеристик [2].

Висновки. Кава є цінним джерелом біологічно активних компонентів та може використовуватись при створенні продуктів оздоровчого спрямування.

Література

1. Bułdak R. J., Hejmo T., Osowski M., Bułdak Ł., Kukla M., Polaniak R., & Birkner, E. The Impact of Coffee and Its Selected Bioactive Compounds on the Development and Progression of Colorectal Cancer In Vivo and In Vitro. *Molecules*. 2018.Vol. 23 (12). P. 3309.
2. Ludwig I .A., Mena P., Calani L., Cid C., Del Rio D., Lean M.E.J., Crozier A. Variations in caffeine and chlorogenic acid contents of coffees: What are we drinking? *Food Funct.* 2014. Vol. 5. P. 1718–1726.