GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

5 falsos mitos sobre el café

Comunicados | 17/12/2022 | 00:00

Lavazza Goup pone luz a algunas de las creencias populares más extendidas sobre el consumo de café

/COMUNICAE/

Lavazza Goup pone luz a algunas de las creencias populares más extendidas sobre el consumo de café

Durante la época más acogedora y festiva del año, a todo el mundo le encanta disfrutar de una reconfortante y cálida taza de café en la comodidad de su hogar, rodeado de sus seres queridos y del ambiente navideño. Para conseguir la mejor experiencia cafetera, los expertos de la compañía cafetera italiana Lavazza Group han decidido aclarar algunos mitos erróneos sobre el consumo de café.

El café es una bebida muy popular en todo el mundo, pero hay muchas suposiciones sobre el café que no son ciertas. Aquí 5 de los mitos erróneos más extendidos sobre el café, según Lavazza Group:

1. Almacenamiento

Mito: Guardar el café en la nevera hace que dure más.

Realidad: Lo mejor es comprar sólo lo que se pueda guardar en un recipiente hermético durante un tiempo razonable en un lugar oscuro, fresco y seco. Guardar el café en el frigorífico puede exponerlo a la humedad, incluso si se guardan los granos enteros. Así que no, el almacenamiento en frío en el frigorífico no hará que el café dure más.

2. Preparación

Mito: Es necesario utilizar agua hirviendo para preparar el café.

Realidad: La temperatura del agua hirviendo es de 100 grados o más, pero la temperatura del agua que se necesita para preparar el café es de unos 95 grados, por lo que uno o dos minutos son suficientes. Si se acaba de hervir agua en el fuego, mejor hacer una pausa y dejar un minuto o dos antes de verterla sobre el café molido. Si la temperatura supera los 100 grados, es probable que queme el café molido, y adquiera un sabor amargo y quemado.

3. Tostado

Mito: El café tostado oscuro tiene más cafeína.

Realidad: El café tostado oscuro contiene algo menos de cafeína que el tostado más claro. Cuanto más tiempo se tuestan los granos de café, más humedad se elimina y con la humedad hay una pequeña cantidad de cafeína que se disuelve. El tostado más oscuro tiene un sabor más fuerte debido a la caramelización quemada de los granos, pero el nivel de cafeína nunca aumenta.

4. Adicción

Mito: El café es altamente adictivo.

Realidad: Beber café se convierte en un hábito para muchos, pero este café no entra en la categoría de "sustancia altamente adictiva". A pesar de que haya quien diga que es "adicta" al café, la cafeína del café no es ese tipo de estimulante. La mayoría de las instituciones, incluido el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, definen el hábito a la cafeína como una "dependencia", algo que las personas pueden dejar de consumir sin síntomas de abstinencia potencialmente mortales o comportamientos autodestructivos.

5. Efectos

Mito: Las mujeres embarazadas deben evitar el café

Realidad: Los datos sugieren que el consumo moderado de cafeína, es decir, 3-4 tazas de café se considera seguro para una mujer embarazada. Los resultados de los estudios no han aportado pruebas sólidas de que el consumo de bebidas con cafeína pueda reducir la probabilidad de que una mujer conciba. Numerosos estudios no han encontrado ninguna

correlación entre el consumo de cafeína y los problemas durante el embarazo o sus efectos negativos sobre el resultado del embarazo.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/192275-5-falsos-mitos-sobre-el-cafe.htm