

KAFA U PREVENCIJI KARIJESA

Pripremila i prevela na srpski jezik: dr Sanja Ratković



Evo nešto i za strastvene ljubitelje kafe. Od danas slobodno uživajte u svom omiljenom crnom napitku. Sad ćete saznati kakvu kafu treba da naručite u svom omiljenom kafiću.

"Crna kafa mora biti jaka i veoma topla, a ako se takva kafa ne slaže sa Vašim ukusom, nemojte piti crnu kafu. A ako ne pijete crnu kafu onda je bolje da ne pijete kafu uopšte."

Andre Simon

Karijes se smatra jednim od glavnih javno-zdravstvenih problema, tako da mnogi svetski istraživači su u potrazi za alternativnim metodama koje bi sprečile njegovu pojavu. Adhezija bakterija na površnu zuba je od velikog značaja za razvoj karijesa. Smatra se da se uticajem na neki od mehanizama adhezije može sprečiti formiranje karijesne lezije.

Istraživači su proučavali antimikorbno i antikariogeno dejstvo kafe. Uočeno je da kafa sadrži nekoliko jedinjenja koja značajno utiču na ljudski organizam. Smatra se da kafa potpomaže smanjenje rizika za nastanak Alchajmerove bolesti, Parkinsonove bolesti, sprečava oboljenja jetre i dobar je antioksidans. U sastav zrna kafe ulaze voda, mineralne materije, masti, organske kiseline, alkaloidi, kofein i vitamini.



Kofein u kafi je odgovoran za antibakterijsko dejstvo, efikasan je protiv gram-pozitivnih i gram-negativnih sojeva, kao što je *Streptococcus mutans*, koji je jedan od glavnih izazivača karijesa. Ekstrakt pržene kafe ima antibakterijsku aktivnost protiv širokog spektra mikroorganizama, uključujući *Staphylococcus aureus* i *Streptococcus mutans*, dok ekstrakt zelene kafe ne iskazuje takvu aktivnost. Pržena kafa takođe ima i anti-adhezivna svojstva, a za ovu karakteristiku se smatra odgovornom supstanca trigonelin. Studijski podaci ukazuju da je trigonelin, jedinjenje koje doprinosi aromi i ukusu kafe, zapravo najviše odgovoran za anti-adhezivna svojstva ovog napitka.

Ipak potrebno je upozoriti ljubitelej ovog napitka da kombinacija kafe sa mlekom i šećerom voma umanjuje antibakterijsko i antikariogeno svojstvo kafe.