

Февруари 2016

КОФЕИНЪТ – ФАКТИ

Какво е кофеинът?

Кофеинът натурално присъства в зърната на кафето, листата на чая, плодовете на коловото растение, в какаовите зърна и в семената, листата и плодовете на много други растения. Кофеинът може да бъде и произведен. Той е добре познат природен стимулатор на централната нервна система.

Много обичайно консумирани храни, включително напитки като кафе, чай и шоколад съдържат кофеин. Кофеин се добавя към някои напитки с цел осигуряване на леко стръпчив вкус, който допринася за цялостния вкус на напитката, или за физиологичен ефект - като например подобряване на концентрацията.

Кои напитки съдържат добавен кофеин и в какви количества?

Кофеинът се добавя в напитки като обичайна съставка или, в по-ниски нива, като ароматизант.

- енергийните напитки обичайно съдържат 80 mg кофеин в 250 ml разфасовка, което е почти същото количество в едно еспreso;
- коловите напитки обичайно съдържат ниски нива на кофеин, около 40 mg в 355 ml порция.

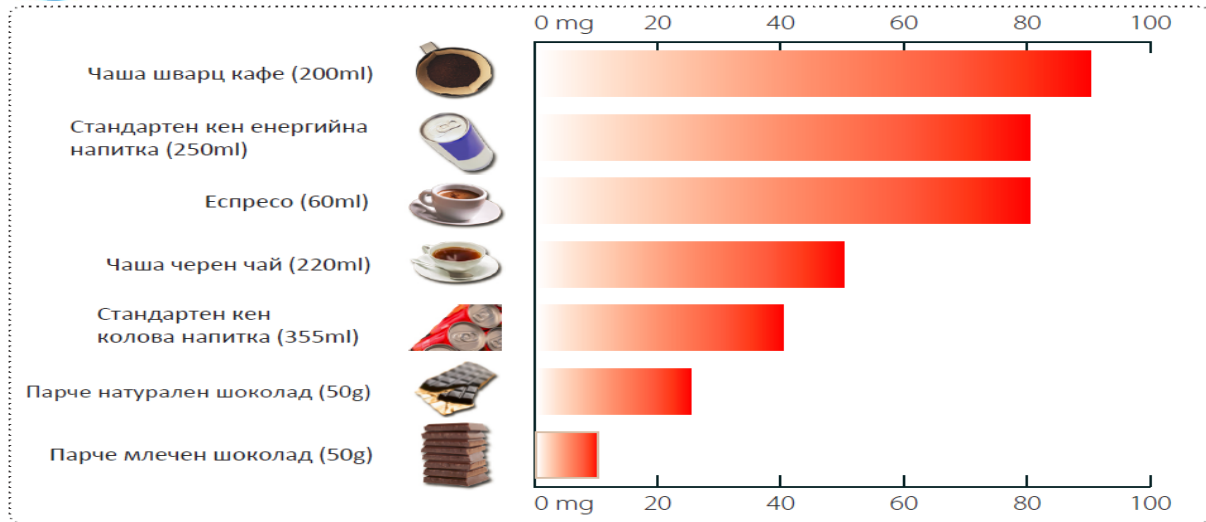
УХТ – Пловдив, катедра «Технология на виното и пивото», под ръководството на гл. ас. д-р Мария Кънева, реализира през 2013 г. проект, чиято цел бе проучване съдържанието на кофеин в предлаганите на българския пазар енергийни и колови напитки¹. Проучването, направено на база хроматографски анализ, проведен в университетската лаборатория на проф. д-н Алберт Кръстанов, обхвана 36 безалкохолни напитки тип „колови“ и 46 енергийни напитки. То удостовери съдържание на кофеин в предлаганите в страната напитки от типа „колови“ вариращо от 13,7 mg/l до 136,9 mg/l, а при енергийните - от 132,4 mg/l до 347,9 mg/l.

Цялата публикация относно проекта можете да прочетете [ТУК](#).

Колко кофеин се съдържа в храни, вкл. напитки?

Лесна сравнение предоставя публикуваната от EFSA (Европейският орган по безопасност на храните) графика, показваща обичайното съдържание на кофеин в някои храни:

¹ сп. ХВП, бр. 4/2015 г.



Източник: EFSA, Factsheet on Caffeine, 2015,

http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine_150527.pdf

Кои са основните източници на кофеин?

В своето научно становище за безопасността на кофеина² от 2015 г. Европейският орган по безопасност на храните (EFSA) постанови, че приносът на енергийните напитки към общия прием на кофеин е пренебрежим при деца и нисък при подрастващите. Приемът на кофеин при хората от всички възрасти основно се дължи на други източници, а именно кафето, чая, шоколадът и други напитки. Енергийните напитки са все още нишова категория напитки, представляващи само 1% от общия пазар на безалкохолни напитки³.

Безопасен ли е кофеинът?

Кофеинът е една от най-старателно изследваните съставки в световен мащаб. Той се счита за безопасен от отговорните за храните институции в целия свят и се радва на популярност и безопасна консумация чрез храни и напитки от милиони хора всеки ден в продължение на векове.

Дневният прием на кофеин от всички източници в количества до 400 mg не поражда никакви опасения за безопасността при възрастното население в добро здраве и не се свързва с неблагоприятни последици за здравето (200 mg за бременни / кърмещи жени). Въз основа на представените на графиката стойности на съдържание на кофеин, това е еквивалент на 5 енергийни напитки (250 ml), 10 порции (355 ml) напитки от тип «колови» или 4-5 чаши филтърно кафе (200 ml).

² EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015;13(5):4102, 120 pp.

³ Canadean Global Beverage Forecasts, 2015.