

మనలో చాలామందికి కాఫీ అంటే మహాచెడ్డ ప్రేమ. ఇంకొంత మంది మాత్రం దీన్నో చెడ్డ పానీయంగా భావిస్తారు. కాఫీని ఓ (దుర్)వ్యసనంగా పరిగణిస్తారు. కానీ, ఇదంత నిజమైన విషయం కాదు. కాఫీ చుట్టూ సమాజంలో కొన్ని అపోహలు అల్లుకుని ఉన్నాయి. వాటిలో నిజమెంతో తెలుసుకుందాం.

అపోహ: అసలు కాఫీ వ్యసనమేనా?

నిజం: మనకు వ్యసనం అనగానే మద్యం, సిగరెట్లు, డ్రగ్స్ గుర్తుకువస్తాయి. కెఫీన్ లేదా కాఫీ సేవనం విషయంలో మాత్రం వ్యసనం అనేది పెద్ద అంశంగా భావించరు. అంతేకాదు... కెఫీన్ వినియోగం వల్ల తలెత్తే శారీరక, సామాజిక సమస్యలను అంతగా పట్టించుకోరు. మోతాదు మించిన కాఫీ కూడా ఓ వ్యసనమే. అయితే, ఇతర ఉత్పాదకాల (స్టిమ్యులెంట్స్)తో పోలిస్తే ఫీల్ గుడ్ హార్మోన్ డోపమైన్ స్థాయిలు కాఫీతో నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి కాఫీ వ్యసనాన్ని వదిలించుకోవడం సులభమే. ఎంతగానో అలవాటుపడిన కాఫీ మానేసే క్రమంలో మగత, తలనొప్పి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి, ఉన్నవ శంకగా కాఫీ మానేయడం ఇబ్బందైతే... తాగే పరిమాణం తగ్గిన ప్రయత్నించాలి. కొన్ని రోజులకు ఆ వ్యసనం నుంచి బయటపడతాం.

అపోహ:

కాఫీతో డిహైడ్రేషన్ వస్తుంది.

నిజం: కెఫీన్ డైయూరిటిక్. అంటే... కాఫీ ఎక్కువగా తాగితే మూత్ర విసర్జన ఎక్కువవుతుంది. కాకపోతే రోజుకు ఓ నాలుగు కప్పుల కాఫీ అంత ప్రమాదకరం ఏమీకాదు. మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తుంటే మాత్రం నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి.



చక్కని కాఫీ బాగా

అపోహ: కాఫీ చెడ్డది.

నిజం: కాఫీ చెడ్డది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి ఐదు కప్పుల కాఫీ నిక్షేపంగా తాగొచ్చు. దీనివల్ల ట్రిప్ 2 డయాబిటీస్, గుండెజబ్బులు, పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్, కాలేయ క్యాన్సర్, కుంగుబాటు లాంటివాటి ముప్పు తగ్గుతుంది. కాఫీ తాగడం వల్ల... ఏ ఆరోగ్య సమస్యతోనైనా సరే మరణం ముప్పు కూడా తగ్గుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మొత్తంగా చూస్తే రోజూ మితంగా కాఫీ తాగడం వల్ల చెడు కంటే మంచి ఎక్కువ. అయితే కొర్రోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే తియ్యటి కాఫీ పానీయాలు, వెనిలా ఓట్ మిల్క్ లాంటి లాంటివాటి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

అపోహ: బాగా వేయించిన కాఫీ గింజల్లో కెఫీన్ ఎక్కువ.

నిజం: బాగా వేయించినంత మాత్రాన కెఫీన్ పెరగదు. కాకపోతే బాగా వేయించడం వల్ల కాఫీ గింజలు పేలాల్లా మారతాయి. ఇక కాఫీ దుకాణాల్లో మామూలుగా వేయించినవాటిలానే, బాగా వేయించినవాటిని తూస్తారు. దీంతో బాగా వేయించినవి ఎక్కువ పరిమాణంలో అవసరమవుతాయి. అలా కెఫీన్ కొంచెం ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటాం. అందువల్ల కాఫీ తాగేటప్పుడు... ఏ రకం గింజలు, కాఫీ ఎలా తయారు చేశారన్న దానిపైనా దృష్టిపెట్టాలి. రోబస్టా కాఫీ గింజల్లో అరబికా రకం గింజల కంటే రెట్టింపు కెఫీన్ ఉంటుంది. ఇక పొట్టలో ఎసిడిటీ తలెత్తకూడదంటే మాత్రం మామూలు వాటికంటే బాగా వేయించినవే మంచివి.

అపోహ: మద్యం తాగాక కాఫీ తాగితే మత్తు తగ్గుతుంది.

నిజం: అంటే... మద్యం తీసుకుని కాఫీ తాగితే వాహనాలు నడపేయవచ్చని అర్థం కాదు. మరో ముచ్చట ఆల్కహాల్ ప్రభావాన్ని కెఫీన్ ఏ మాత్రం తగ్గించలేదని పరిశోధనల్లో తేలింది. సాధారణంగా కెఫీన్ ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుందనేది నిజం. అయితే మద్యం తాగినవాళ్లకు ఈ చిట్కా పనిచేయదు. ఇకపోతే మద్యం తాగినవాళ్లు కాఫీ తాగితే నిద్రమత్తు వదిలిపోతుంది... కాబట్టి మళ్ళీ మద్యం మీదికి మనసు మళ్లేండుకు ఆస్కారం ఉంది.

