

Φραπέ-Φρέντο: 1-0

Θεσσαλονίκη 1956, Διεθνής Έκθεση, ο Δημήτρης Βακόνδιος, ένας υπάλληλος στο περίπτερο της Nestle, ανακατεύει νεσκαφέ, ζάχαρη και νερό. Το αποτέλεσμα ήταν ο αγαπημένος καφές των Ελλήνων για δεκαετίες, ένα ρόφημα που συνδέθηκε σε όλη την υφήλιο με την Ελλάδα, το φραπέ. Περίπου τέσσερις δεκαετίες μετά κάνει την εμφάνισή του στις εγχώριες καφετέριες το φρέντο, εσπρέσο ή καπουτσίνο.

Φραπέ και φρέντο είναι πρωταθλητές πλέον στις προτιμήσεις των Ελλήνων, ειδικά το καλοκαίρι. Η καθιερωμένη βόλτα για καφέ σχεδόν συνεπάγεται είτε με φραπέ στο μεγάλο ποτήρι είτε με φρέντο στο ψηλό ποτήρι.

«Πίνω έναν με δύο καφέδες την ημέρα, αν και το πρωί θα προτιμήσω να πιω έναν ελληνικό. Όταν βγαίνω έξω, το φραπέ είναι η απόλυτη επιλογή», λέει στα «NEA» η κ. Κατερίνα Δημητροπούλου, για την οποία το φραπέ είναι συνδυασμένο με την έννοια του καφέ. Ο κ. Μιχάλης Παπαστεργίου όμως δηλώνει φανα-

τικός του φρέντο κι εξηγεί: «Είναι ένας καφές με ιδιαίτερη γεύση που δύσκολα θα πετύχεις στο σπίτι, αρά καλύτερα να τον πιεις έξω».

Όπως επισημαίνει ο κ. Στάθης Βόντας, υπεύθυνος καφετέριας στο Κολωνάκι με δεκαέξι χρόνια εμπειρία στον χώρο της εστίασης, «το φραπέ ήταν για πολλά χρόνια η πρώτη επιλογή του Έλληνα, ενώ το φρέντο όταν έκανε την εμφάνισή του δεν είχε ιδιαίτερη ζήτηση. Ωστόσο, αυτό φαίνεται να αλλάζει τα τελευταία χρόνια. Η κίνηση στο φρέντο είναι μεγαλύτερη». Προσθέτει πάντως ότι «σε καμία περίπτωση δεν μπορεί πει κανείς πως το φραπέ δεν είναι πια από τους πιο δημοφιλείς καφέδες στην ελληνική αγορά. Πρόκειται για σταθερή αξία. Γι' αυτό, παρά την έκρηξη του φρέντο που είχαμε πριν από κάποια χρόνια, αφού ήταν κάτι καινούργιο και διαφορετικό, τώρα πια έχει επέλθει ισορροπία».

Κρας τεστ

Στο κρας τεστ μεταξύ φραπέ και φρέντο, ο πρώτος φαίνεται να κρατά την πρωτοκαθεδρία, με το αντίπαλο δέος όμως να κερδίζει συνεχώς έδαφος στις προτιμήσεις των Ελλήνων.

Σύμφωνα με στοιχεία του 2006 για την αγορά του καφέ στην Ελλάδα, ο στιγμιαίος καφές παρουσίασε οριακή άνοδο πωλήσεων της τάξεως του 0,6%. Ο εσπρέσο αύξησε θεαματικά το μερίδιο της αγοράς που του αντιστοιχεί κατά 15,7%. Βέβαια να σημειωθεί ότι το συνολικό μερίδιο της αγοράς που καταλαμβάνει ο στιγμιαίος καφές ανέρχεται στο 30%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τον καφέ μηχανής, στον οποίο εντάσσεται το φρέντο, φθάνει το 20%

Η σχέση των Ελλήνων με τον καφέ είναι γνωστή και πολύ στενή. Αν και μόλις 11 εκα-

τομμύρια καλύπτουν το 0,64% της παγκόσμιας κατανάλωσης, ωστόσο καταλαμβάνουν τη δεύτερη θέση, και μάλιστα παρά το γεγονός ότι πρόκειται για σχετικά ακριβή απόλαυση, αφού ότι η τιμή του σε αρκετές περιπτώσεις ειδικά στην Αθήνα - μπορεί να φθάσει και τα 4,50 ευρώ, σχεδόν διπλάσιο ποσό απ' ό,τι θα πλήρωνε κανείς στη γαλλική πρωτεύουσα.

Κατανάλωση με μέτρο

Οι δημοφιλέστεροι για τους Έλληνες καλοκαιρινοί καφέδες, όπως υποστηρίζει ο διατολόγος-διατροφολόγος κ. Παρασκευάς Παπαχρήστος, επιδρούν θετικά στον ανθρώπινο οργανισμό, αρκεί να γίνεται σωστή και με μέτρο κατανάλωση.

«Η κύρια δραστική ουσία του καφέ είναι η καφεΐνη. Σε μικρές ποσότητες η καφεΐνη δρα ως διεγερτική ουσία του κεντρικού νευρικού συστήματος, αυξάνοντας τα επίπεδα της ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που δραστηριοποιεί το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου, λέει.

Αντίθετα «σε μεγαλύτερες ποσότητες, δηλαδή πάνω από 2.000 mg, προκαλείται νευρική ταλαιπωρία, υπερεξέργεια, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, συσπαστικότητα των μυών και τρεμούλιασμα», προσθέτει.

Συμπληρώνει δε ότι «η ποσότητα της καφεΐνης που μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες εξαρτάται και από την ευαισθησία του κάθε ανθρώπου και από τη συχνότητα πρόσληψης της καφεΐνης».

Μέτριες προσλήψεις καφεΐνης μέχρι 300 mg, ή αντίστοιχα 3 φλιτζάνια καφέ, συνήθως δεν προκαλούν ανησυχίες για την υγεία, υπό την προϋπόθεση ότι οι άλλες συνήθειες του τρόπου ζωής είναι υγιεινές».

Ο φραπέ κρατά την πρωτοκαθεδρία στην Ελλάδα από το 1956

Η Ελλάδα του καφέ

- ▶ 5,8 δισ. φλιτζάνια καφέ πίνουν ετησίως οι Έλληνες
- ▶ 23.000 τόνους καφέ καταναλώνουν οι Έλληνες
- ▶ 1,2 δισ. πληρώνουν οι Έλληνες για καφέ εντός και εκτός σπιτιού
- ▶ 17.000 καφετέριες υπάρχουν σε όλη τη χώρα

Η ζήτηση για φρέντο αυξάνεται, αλλά ο φραπέ είναι πάντα η πρώτη επιλογή - λέει ο κ. Στάθης Βόντας, υπεύθυνος καφετέριας

Η επίδραση του καφέ

- 1 φλιτζάνι προστατεύει την καρδιά και τα σπλάχνα
- 1 - 3 φλιτζάνια δεν δημιουργούν πρόβλημα, αλλά ούτε ωφελούν
- Από 3 φλιτζάνια και πάνω υπάρχει κίνδυνος αρρυθμιών και σκλήρυνσης των αγγείων

ΜΕΡΙΔΙΑ ΑΓΟΡΑΣ

- 30% ο στιγμιαίος
- 20% ο καφές μηχανής

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΦΕΪΝΗ

- Εσπρέσο (30ml) 50 mg
- Φραπέ (200ml) 140 mg

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΑΝΩΤΑΤΟ ΟΡΙΟ ΠΡΟΣΑΡΧΗΣ ΚΑΦΕΪΝΗΣ

- Ενήλικος 200 mg
- Έφηβοι 110 mg

Κοκτέιλ... σωτηρίας

Η χορήγηση δύο φαρμάκων με συγκεκριμένη χρονική σειρά, ύστερα από χημειοθεραπεία, παρεμπόδισε σχεδόν κατά 100% την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Η επαναστατική θεραπεία περιλαμβάνει την από κοινού δράση του στελέχους στις χημειοθεραπείες για τον καρκίνο του μαστού, δοξορουμικίνη, με το διφωσφορικό φάρμακο ζολεδρονικό οξύ.

Το πείραμα

Οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Σέφιλντ της Βρετανίας και του Πανεπιστημίου Κουόπιο στη Φινλανδία χορήγησαν στα πειραματόζωα πρώτα τη δοξορουμικίνη και ύστερα από 24 ώρες το ζολεδρονικό οξύ. Όταν δοκίμασαν να τα χορηγήσουν με την αντίθετη σειρά ή ανεξάρτητα το ένα από το άλλο, η θεραπεία είχε πολύ μικρό αποτέλεσμα.

«Ένας ασθενής μπορεί να επωφεληθεί στον μέγιστο βαθμό όταν του χορηγηθούν τα δύο αυτά φάρμακα με συγκεκριμένη σειρά», δήλωσε ο δρ Ινγκούν Χόλεν του τμήματος Φαρμα-

κευτικής του Πανεπιστημίου Κουόπιο. Παρόλο που το ζολεδρονικό οξύ χορηγείται για την οστεοπόρωση, η έρευνα έδειξε ότι σε συνδυασμό με τη δοξορουμικίνη δεν έχει καμία απολύτως επίπτωση στα κόκαλα.

Η χημειοθεραπεία φαίνεται πως προετοιμάζει τον όγκο κατάλληλα κάνοντάς τον ευάλωτο στο ζολεδρονικό οξύ. Η πρώτη αντίδραση που προκλήθηκε ήταν η λεγόμενη απόπτωση, μια αντίδραση «αυτοκτονίας» των καρκινικών κυττάρων.

Επιπλέον η συνδυαστική θεραπεία εμποδίζει την αγγειογένεση, τη διαδικασία δημιουργίας των αγγείων, μέσω της οποίας οι όγκοι αντλούν οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες.

Ο χρηματοδότης

«Παρά την εισαγωγή νέων θεραπειών, κάθε χρόνο πεθαίνουν στη

Βρετανία περίπου 12.500 άτομα από καρκίνο του μαστού», δήλωσε η Πάμελα Γκόλντμπεργκ, διευθύνουσα σύμβουλος της Breast Cancer Campaign, που χρηματοδότησε την έρευνα. «Τα αποτελέσματα αυτής της έ-

ρευνας είναι πολύ ενθαρρυντικά και θα μπορούσαν να αλλάξουν τον τρόπο θεραπείας των ασθενών με καρκίνο του μαστού. Τα καλά νέα είναι ότι τα δύο φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα είναι σχετικά φθηνά και χρησιμοποιούνται ήδη από τους ιατρούς», σχολίασε η Γκόλντμπεργκ και εξήγησε ότι για αυτό τον λόγο η θεραπεία θα είναι λίαν συντόμως διαθέσιμη στους ασθενείς.

