U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

aí pronunciados, é de distinguir o da promessa da Eucaristia (*Jo*, 6,24 e ss.). Das ruínas actuais é notável a sinagoga e um pavimento de mosaicos de um edifício cristão, talvez do séc. IV. C. é conhecida também por escritores antigos, como Ptolomeu, Marcião, Flávio José.

ANTÓNIO AUGUSTO TAVARES

BIBL.: F. M. Abel, em *D. B. S.*, I, col. 1045-1064; M. Du Buit, *Géographie de la Terre Sainte*, Paris, 1938, 176--177; R. Leconte, «Capharnaüm», in *Bible et Terre Sainte*, 1969, pp. 6-16.

café — BIOQ. *Constituintes do C.* — O C. obtém-se das sementes desprovidas de tegumento, secas e torradas, de plantas da família das Rubiáceas, do género *Coffea* (essencialmente *C. arabica*, *C. canephora* e *C. liberica*). Mais de 50% do peso seco da semente é formado por polissacáridos e açúcares, 10-20% por lípidos e 10-15% por proteínas. A fracção lipídica não saponificável, que excede em geral os 10%, contém essencialmente esteróides, tocoferóis, hidrocarbonetos e álcoois diterpénicos (p. ex., cafestol e derivados do caureno). Os compostos fenólicos são c. 5% do peso seco, consistindo principalmente nos ácidos quínico, cafeico e clorogénico. Dos alcalóides o principal é a ↗cafeína (alcalóide prurínico), geralmente presente em teores de 0,5% a 2% no *C. arabica*, mas podendo exceder os 3% em algumas variedades de *C. canephora*. De grande significado é também a presença de trigonelina (ácido N-metilnicotínico), um alcalóide piridínico, que durante a torrefação se transforma no ácido nicotínico (vitamina PP). Esta vitamina aumenta assim c. 30 vezes, atingido pois teores bastante significativos, da ordem de 30 mg por 100 g de C.

Outras alterações marcantes ocorrem com a torrefacção. Os polissacáridos ao degradarem-se dão origem a produtos solúveis, nomeadamente formas de condensação do furano que contribuem para a pigmentação do C. O aroma também se desenvolve, em consequência da presença de centenas de compostos, como álcoois, aldeídos, fenóis, derivados furânicos e pirrólicos, hidrocarbonetos e tiofenos, entre outros.

O C. constitui uma bebida universal da sociedade ocidental, funcionando como um ligeiro estimulante. Por outro lado, a cafeína que se retira durante a descafeinização de fórmulas especiais de C. é usada em farmacêutica, nomeadamente em remédios antigripais onde se associa a compostos que potencia, como, p. ex., a aspirina e o paracetamol.

C. PINTO RICARDO

NUTR. A bebida C. resulta da infusão da farinha mais ou menos fina dos bagos torrados do cafeeiro preparada com água fervente ou pelo vapor de água sob pressão. Cor, aroma e gosto dependem da composição dos lotes de variedades de *robustas* e *arábicas*. As robustas, provenientes sobretudo de África, são duas vezes mais ricas de cafeína do que as arábicas, sobretudo originárias da América do Sul, e são mais escuras, de sabor mais intenso e de odor mais ténue. Uma chávena de C. de saco ou de cafeteira «italiana» doméstica contém entre 80 e 150 mg de cafeína, tanta mais quanto maior é a quantidade de pó utilizada, mais fina a moenda e mais rico é o lote em robustas; com os actuais lotes usados pela hotelaria, um expresso curto fornece cerca de 80 mg de cafeína, um médio, 95, e um longo, 105. A infusão fraca de pó de arábicas, tal como é comum no Brasil, fornece não mais de 30 mg por chávena; uma chávena grande (das de chá) de C. à americana, c. 60 mg, tanto como uma chávena pequena de C. de filtro, à francesa.

O C. solúvel resulta da liofilização de uma infusão forte sem recurso a aditivos, tal como se procede para o cacau ou o chá solúveis; o descafeinado é tratado, em grão ou em pó solúvel, por meios químicos bastante seguros, pelo que actualmente deixou de haver razões para o temer. O uso do C., nalgumas regiões do Mundo e, nomeadamente, em Portugal, impôs-se nos últimos decénios, sobretudo após a vulgarização do expresso à italiana, por hábito social e porque cria certo grau de dependência; esta dependência relaciona-se com a biodisponibilidade da cafeína, muito rápida com estômago vazio e razoavelmente veloz em qualquer outra circunstância, pelo que os seus níveis sanguíneos se elevam rapidamente para depois caírem também em pouco tempo, o que condiciona o bebedor a repetir sucessivamente várias doses para se sentir vivo e activo. Pelo contrário, o chá disponibiliza cafeína por tempo prolongado, sem atingir teores sanguíneos muito elevados, pelo que é mais suave e sustentado o seu efeito tonificante (↗chá).

Quantidades elevadas de cafeína são molestas para a qualidade do repouso nocturno; em muitas pessoas, podem induzir taquicardia, arritmia e elevação da tensão arterial, provocar trémulo e agitação psicomotora e gerar cansaço durante períodos de abstinência; são, por isso, desaconselhadas em crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes. O C. contém mais de uma centena de substâncias, nenhuma com interesse nutritivo e algumas deles com efeitos irritantes para o aparelho digestivo, em especial para o estômago; em laboratório, identificam-se no C. variadas substâncias teratogéneas e cancerígenas, entre elas compostos heterocíclicos de azoto, ácido clorogénico, actractilosídeos e estimulantes directos e indirectos da produção de radicais livres de oxigénio; no entanto, falta confirmação segura dos seus efeitos nocivos em humanos, apesar de alguns estudos correlacionarem o abuso de consumo com carcinomas de ovário, vesícula, pâncreas, cólon e fundo gástrico. Por tudo o referido, é aconselhável beber C. com moderação, sempre com estômago cheio, e preferir lotes pouco torrados e pobres de robustas; caiu em desuso o hábito salutar de beber sempre um copo de água ao tomar uma chávena de C.

Popularmente designam-se como C. infusões de farinhas torradas de cevada, chicória, bolota, etc., que não contêm cafeína e despertam efeito laxativo. Chamam-se vulgarmente C. de mistura às mesclas de C. com farinhas torradas. Tanto os C. de mistura como os falsos C. têm muitos apreciadores, hoje mais abundantes desde a introdução de preparados solúveis, apesar de caríssimos em relação ao valor intrínseco.

EMÍLIO PERES