1. **UŻYWKI** to substancje lub ich mieszaniny, które ze względu na oddziaływanie fizjologiczne ( pobudzające) lub cechy sensoryczne są przeznaczone do spożycia. Posiadają niewielką wartość odżywczą ( kakao) lub nie mają ich wcale (alkohol). Charakteryzują się intensywnym aromatem oraz cechami wpływającymi na smak zawierających je produktów.
2. **Podział używek:**
a. mające działanie fizjologiczne ze względu na zawarte alkaloidy

 **Kawa –** kofeinę

 **Herbata -** teinę

 **Kakao –** teobrominę

b. zawierające głównie olejki lotne stosowane jako przyprawy roślinne ze względów

 smakowych i zapachowych ( np. pieprz, cynamon, imbir, goździki)

c. zawierające alkohol etylowy ( spirytus, wódki, likiery, wina itp.)

**Do używek stosowanych w gastronomi zaliczyć należy:**

* - kawę
* -herbatę
* - kakao
* - alkohole: spirytus, wódki gatunkowe, winiaki, rum
* -przyprawy krajowe i importowane
1. **Charakterystyka używek i wpływ na organizm ludzki**

 **ALKOHOL-** należy do najpospolitszych używek . Otrzymuje się go na drodze fermentacji drożdży z cukrem zawartym w owocach (np : winogrona) lub nasionach (np : jęczmień) . Występuje w różnych gatunkach wina , piwa i wódki . Alkohol jest środkiem uspakajającym , łagodzącym uczucia i wrażenia ,spowalniającym równocześnie czynności i reakcje.

**NIEBEZPIECZEŃSTWA SPOŻYWANIA**
Niewielka już ilość wypitego alkoholu wpływa często na zachowanie człowieka. Alkohol działa szkodliwie na układ nerwowy. Praktycznie każda jego dawka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Przeprowadzono na ten temat wiele doświadczeń. Wyniki ich świadczą o obniżonej wraz z ilością wypitych kieliszków zdolnością osądu, zanikaniu krytycyzmu, zanikaniu precyzyjnego myślenia. Nawet niewielkie dawki alkoholu, które nie wywołują widocznych zmian w zachowaniu się człowieka powodują zaburzenia reakcji wzrokowej, słuchowej, pogarszają też precyzję ruchów. Błędnie się, więc sądzi, że alkohol działa na układ nerwowy pobudzająco, działa hamująco zaburzając jego sprawność. Dochodzą do głosu instynkty i popędy, prymitywne zachowania. Szkodliwy wpływ alkoholu sięga ośrodków podkorowych. Występuje otępienie i senność. Człowiek traci przytomność.
Schorzenia, jakie alkohol powoduje w organizmie człowieka:
· Układ pokarmowy - zapalenia przełyku, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, uszkodzenie trzustki i wątroby, otłuszczenie, zapalenie, zwłóknienie i marskość wątroby.
· Układ krwionośny - uszkodzenie mięśnia sercowego i zaburzenie jego pracy, rozwój nadciśnienia tętniczego, zmiany w naczyniach wieńcowych mogą łatwo doprowadzić do zawału serca
· Układ odpornościowy - osłabienie odporności, większa podatność na choroby zakaźne, bakteryjne i wirusowe, np. gruźlicę, AIDS, różnego rodzaju infekcje.
· Układ nerwowy - obumieranie komórek nerwowych i ubytki w korze mózgowej oraz uszkodzenia nerwów, często występują zatory i wylewy z naczyń krwionośnych w mózgu.

**SKUTKI SPOŁECZNE SPOŻYWANIA ALKOHOLU**:
· Zaburzenia życia rodzinnego
· Problemy w kontaktach z ludźmi
· Problemy z pracą
· Popadanie w przestępczość (morderstwa, samobójstw i przestępstwa na tle seksualnym)
· Przemoc wobec ludzi
· Problemy finansowe
· Problemy z prawem

**HERBATA** - Napar z liści herbaty, dzięki alkaloidom wywiera działanie pobudzające na układ nerwowy. Usuwa senność i zmęczenie, pobudza akcję serca i wentylację płuc, dzięki rozszerzeniu naczyń krwionośnych w mózgu, narządach i mięśniach.
Napar z liści herbaty zawiera pektyny, kofeinę, olejki eteryczne i garbniki - tak więc nie jest zbyt zdrowy. Nie zawiera żadnych witamin ani soli mineralnych. Ponadto stwierdzono, że tanina zawarta w garbnikach zabija witaminę C w mleku dodanym do herbaty.
Świeżo zaparzona herbata ma największą ilość kofeiny, a mało garbników. Po wypiciu herbaty ustępuje uczucie fizycznego zmęczenia i umysłowego znurzenia. Picie herbaty powoduje lekkie podwyższenie ciśnienia krwi, a po wypiciu mocnego naparu nie chce się spać .Kofeina i jej metabolity zwiększają wydzielanie neuroprzekaźników co usprawnia procesy myślowe i poprawia nastrój. Herbata działa rozgrzewająco przez przyspieszenie przemian energetycznych. U osób przyzwyczajonych do codziennego picia herbaty reakcje takie są słabo widoczne. Stosuje się również przy zatruciach, biegunkach i innych zaburzeniach trawiennych. W ostatnich latach zwraca się uwagę na antyoksydacyjne działanie zawartych w herbacie polifenoli oraz ich wpływ na obniżenie ilości cholesterolu. Częste picie mocnego naparu z herbaty może być szkodliwe, gdyż zawarte w niej garbniki mocno działają na błonę śluzową, ograniczają wchłanianie składników pokarmowych, zwłaszcza białek, wiążą wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź i inne ważne dla organizmu biopierwiastki. Garbniki niszczą również zawartą w treści pokarmowej witaminę B1.
W 100 gramach suchych listków herbaty jest średnio od 10 do 15 miligramów fluoru. W herbacie mogą również występować inne niepożądane zanieczyszczenia, ponieważ proces produkcji nie przewiduje mycia lub innego oczyszczania liści z zanieczyszczeń atmosferycznych lub pozostałości środków ochrony roślin. Często występuje nadmiar miedzi pozostałej po stosowaniu środków grzybobójczych. Herbata zielona wykazuje znacznie większy pozytywny wpływ na organizm człowieka niż czarna

**KAWA** - Palone ziarna kawy zawierają wodę, tłuszcze, garbniki oraz kofeinę. Najważniejszą substancją czynną odpowiedzialną za działanie kawy jest właśnie kofeina - alkaloid obecny także w wielu innych surowcach roślinnych, m.in. liściach herbaty i orzeszkach coli. W jednej filiżance kawy w zależności od gatunku znajduje się ok. 70-140 mg kofeiny.
Picie kawy pomaga usunąć oznaki zmęczenia, senność oraz “rozjaśnić” umysł dzięki pobudzeniu kory mózgowej, a przez to całego centralnego układu nerwowego.
Długotrwałe spożywanie w dużych ilościach kofeiny z kawy uzależnia organizm podobnie jak nikotyna i alkohol. Stwierdzono, że stałe dawki kofeiny zwiększają tolerancję organizmu na tę substancję. Jest to tzw. efekt wzmocnienia, czyli konieczność zwiększenia dawek. Po długotrwałym spożywaniu nagłe odstawienie wyzwala efekt fizycznego uzależnienia, który może się objawiać silnym bólem głowy, otępieniem i depresją ustępującymi natychmiast po wypiciu używki. Wypijanie 3-5 filiżanek kawy dziennie (ok. 300 mg kofeiny) jest już uważane za dolną granicę nałogowego picia kawy. Typowe objawy przedawkowania kofeiny to: przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie krwi, drżące ręce, niepokój, bezsenność.

**KAKAO** – to otrzymywany z ziarna kakaowca proszek , który po rozpuszczeniu można pić lub używać do wyrobów czekoladowych. Cechą charakterystyczną jest duża zawartość tłuszczu, który może sięgać do 55%.Kakao ma dużą wartość odżywczą. Stosuje się głównie w żywieniu dzieci i młodzieży. Działa regenerująco na organizm zarówno po wysiłku fizycznym jak i psychicznym. Jest źródłem antyoksydantów, które niwelują szkodliwe działanie wolnych rodników odpowiedzialnych za rozwój Komorek nowotworowych. Kakao ma korzystny wpływ na pracę układu krążenia, nerek, mózgu i układu odpornościowego, a także na poziom cukru i ciśnienia krwi. Powinno być spożywane przez dzieci w ograniczonej ilości ze względu na zawartość teobrominy i kwasu szczawiowego.

**PRZYPRAWY** – to różne części roślin ( liście, kwiaty, owoce,, korzenie) zwykle suszone, używane w niewielkich ilościach jako dodatek smakowo – zapachowy przy produkcji potraw. Zawierają w swym składzie różne charakterystyczne substancje im specyficzny smak i zapach.