

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Picie kawy zmniejsza ryzyko wielu chorób**



**Kawa nie zwiększa ryzyka chorób, np. nadciśnienia tętniczego, jak do niedawna sądzono, wręcz odwrotnie: ma korzystny wpływ na nasze zdrowie i chroni przed wieloma schorzeniami - przekonywali w czwartek specjaliści podczas spotkania z dziennikarzami w Warszawie.**

"Kraży wciąż wiele mitów na temat niekorzystnych skutków zdrowotnych kawy, tymczasem najnowsze badania sugerują, że nie jest produktem ryzykownym. Zwiększa ona potencjał naszego organizmu i chroni m.in. przed demencją i chorobą Alzheimera oraz niektórymi nowotworami, jak rak wątroby lub jelita grubego" - powiedziała dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Specjalistka podkreśliła, że Instytut w 2016 r. umieścił kawę w znowelizowanej Piramidzie Zdrowego Żywienia jako produkt polecany. "Nie znaczy to, że kawę należy pić tak jak inne zalecane produkty, nie trzeba się jedynie obawiać, że może być ona szkodliwa. Jeśli zatem ktoś jej nie lubi, to nie powinien się do niej zmuszać" - dodała.

Kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Artur Mamcarz powiedział, że kawa nie zwiększa ryzyka nadciśnienia tętniczego. Przyznał, że kofeina może podwyższać ciśnienie krwi, ale organizm się do niej przyzwyczaja i z czasem lepiej ją toleruje.

"W wytycznych naukowych towarzystw kardiologicznych kawa nie została umieszczana wśród produktów, których należy unikać z powodu nadciśnienia lub chorób sercowo-naczyniowych. Zdecydowanie zaleca się natomiast unikania solenia potraw. Z naszych domów powinna zatem zniknąć solniczka, a nie ekspres do parzenia kawy" - podkreślił prof. Mamcarz.

Zdaniem specjalisty, kawa raczej chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, niż się do nich przyczynia. Może nawet działać jak niektóre leki, ponieważ ma działanie moczopędne, podobnie jak niektóre leki kardiologiczne, takie jak diuretyki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego.

"Jestem zwolennikiem kawy, od wielu lat wypijam duże jej ilości, od 5 do nawet 10 filiżanek dziennie. Ale równie korzystne dla zdrowia jest picie herbaty" - powiedział prof. Mamcarz. Specjalista dodał, że można wypijać duże ilości kawy (powyżej 5-6 filiżanek dziennie), choć nie ma pewności, czy powyżej tej granicy efekty zdrowotne są odpowiednio większe.

"To źle skomponowana dieta, a nie kawa, jest niewłaściwa dla zdrowia" - podkreślił kardiolog WUM.

**Błędne jest dość powszechne przekonanie, że kawa może uzależniać**

Â

Dr Sławomir Murawiec z Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, redaktor naczelny kwartalnika

"Psychiatria", zwrócił uwagę, że błędne jest dość powszechne przekonanie, że kawa może uzależniać. Kawa nie jest używką i nie działa jak narkotyki, pod wpływem którego człowiek nie myśli o niczym innym, tylko o tym, żeby się jej napić. "Trudno jedynie zmienić przyzwyczajenia, jakim może się stać regularne picie kawy" - dodał psychiatra.

Kawa sprawia nam przyjemność; na wiele osób kojąco działa jej smak i zapach. Poza tym pomaga zwalczać stresy, poprawia koncentrację uwagi i może zwiększać umiejętności poznawcze. Są dowody, że 75 mg kawy - czyli tyle, ile jest w jednej filiżance, zwiększa skupienie uwagi i czujność.

Specjaliści potwierdzili, że kawa może nawet chronić przed niektórymi chorobami ośrodkowego układu nerwowego, takimi jak choroba Alzheimera oraz choroba Parkinsona. "Z niektórych badań wynika, że regularne picie umiarkowanych ilości kawy, czyli 3-4 filiżanki, może średnio o osiem lat opóźnić rozwój demencji" - przyznała dr Wierzejska.

Podczas spotkania przekonywano również, że mitem jest dość częste przekonanie, że kawa wypłukuje magnez z organizmu. Nie prawdą jest również to, że kawa powoduje odwodnienie organizmu (ponieważ działa moczopędnie). To może się zdarzyć jedynie na skutek wypicie dużej ilości kawy, np. 5 filiżanek, w krótkim okresie.

"Od 10 lat kawa nie jest zakazana dla sportowców jako środek dopingujący. Przed zawodami mogą oni zatem wypić małą czarną" - podkreśliła dr Wierzejska.

Specjalistka wyjaśniła, że korzystny wpływ kawy na zdrowie wynika z tego, że poza kofeiną zawiera ona wiele innych cennych składników, takich jak polifenole i antyoksydanty. Ich zawartość zależy od rodzaju kawy, jak i od tego w jaki sposób jest ona parzona i przygotowywana. "Nie dyskredytowałabym nawet kawy rozpuszczalnej. Wszystko zależy, w jaki sposób jest ona wytwarzana" - dodała dr Wierzejska.

*Autor: Zbigniew Wojtasiński*

*Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)*

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27964.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**