

[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](#)

Czy nadciśnienie wyklucza kawę?

Dosyć często słyszymy opinię, że osoby z nadciśnieniem tętniczym nie powinny pić kawy. Czy faktycznie 10 mln Polaków chorych na nadciśnienie powinno odmawiać sobie celebrowania "małej czarnej"?

Smakosze kawy mogą odetchnąć z ulgą. W "Journal of the American College of Cardiology" pojawił się artykuł, która obala pewien mit. "Spożycie kawy często szybko podwyższa ciśnienie krwi u osób sporadycznie pijących kawę, ale na ogół nie u osób pijących ją regularnie. Duże metaanalizy wykazały brak istotnego klinicznego wpływu długoterminowego picia kawy na ciśnienie oraz na ryzyko nadciśnienia" - stwierdzają naukowcy.



Jako główne, związane ze stylem życia czynniki ryzyka nadciśnienia, eksperci jednoznacznie wymieniają zbyt dużą zawartość soli w diecie, otyłość oraz siedzący tryb życia.

Kawa nie tylko nie szkodzi, ale jest wschodzącą gwiazdą w kwestii zapobiegania chorobom. Badacze Instytutu Żywności i Żywienia podkreślają, że kawa wykazuje duży potencjał antyoksydacyjny - zawiera wiele różnych bioaktywnych związków, chroniących nasze komórki przed uszkodzeniami, czyli działających w kierunku prewencji miażdżycy, udaru, zawału serca, nowotworów złośliwych, jak również zmniejszających ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28710.html>



09-10-2018

[Czy nadciśnienie wyklucza kawę?](#)

Czy faktycznie 10 mln Polaków chorych na nadciśnienie powinno odmawiać sobie celebrowania "małej czarnej"?



09-10-2018

Mobilne urządzenia do wykrywania SMOGU

Coraz popularniejsze są mobilne urządzenia do monitorowania jakości powietrza, które pozwalają wychwycić nawet najmniejsze szkodliwe cząsteczki.



09-10-2018

Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje

Drzemki pozytywnie wpływają na funkcje poznawcze mózgu i nawet krótki sen pozwala na przetworzenie danych, o istnieniu których nie zdajemy sobie sprawy.



09-10-2018

Próg bezpieczeństwa globalnego ocieplenia to 1,5 stopnia

Należy dążyć do ograniczenia globalnego wzrostu temperatury - taki jest główny wniosek najnowszego raportu IPCC.



09-10-2018

Inteligentne zegarki ze sztuczną inteligencją

Smartwatche są wyposażone w coraz więcej funkcji dotychczas dostępnych tylko w smartfonach - w przyszłości z powodzeniem będą mogły je całkowicie zastąpić.



05-10-2018

Artykuły naukowców z UJ opublikowane w „Nature”

Artykuły dwóch zespołów badawczych, do których należą naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego zostało niedawno opublikowane w czasopiśmie „Nature” i „Nature Physics”.



05-10-2018

Ślady tłuszczu pomogły w rozwiązaniu naukowej zagadki

Na początku 2018 r. naukowcy odkryli najstarsze znane kopalne materiały pochodzenia ludzkiego poza Afryką.



05-10-2018

TNP czyli życie bez tchu

Pierwsze objawy tętniczego nadciśnienia płucnego (TNP) nie wskazują na to, że sytuacja może być poważna.

Informacje dnia: [Czy nadciśnienie wyklucza kawę? Mobilne urządzenia do wykrywania SMOGU Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje](#) [Próg bezpieczeństwa globalnego ocieplenia to 1,5 stopnia](#) [Inteligentne zegarki ze sztuczną inteligencją](#) [Artykuły naukowców z UJ opublikowane w „Nature”](#) [Czy nadciśnienie wyklucza kawę? Mobilne urządzenia do wykrywania SMOGU Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje](#) [Próg bezpieczeństwa globalnego ocieplenia to 1,5 stopnia](#) [Inteligentne zegarki ze sztuczną inteligencją](#) [Artykuły naukowców z UJ opublikowane w „Nature”](#) [Czy nadciśnienie wyklucza kawę? Mobilne urządzenia do wykrywania SMOGU Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje](#) [Próg bezpieczeństwa globalnego ocieplenia to 1,5 stopnia](#) [Inteligentne zegarki ze sztuczną inteligencją](#) [Artykuły naukowców z UJ opublikowane w „Nature”](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 09.10.2018 11:10