

[Akceptuje](#)

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](#)

Naukowcy poznali kolejne korzyści z picia kawy

Picie kawy jest korzystne dla procesu trawienia, ma także działanie ochronne przed kamieniami żółciowymi i niektórymi chorobami wątroby - informuje pismo „Nutrients”,

wspierane przez Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC).

Przeglądu 194 publikacji naukowych dokonała dr Astrid Nehlig, emerytowana dyrektor ds. badań we francuskim Narodowym Instytucie Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM). Jak się okazało, umiarkowane spożycie kawy (według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności - jest to od 3 do 5 filiżanek dziennie) stymuluje procesy trawienne i pobudza ruchy jelit, chroniąc przed zaparciami. W związku z tym nawykiem może się też zmieniać mikroflora jelitowa - rośnie liczba „dobrych bakterii”. Ponadto kawa może chronić przed niektórymi chorobami wątroby oraz zmniejszać ryzyko kamicy żółciowej. Są też dowody łączące spożywanie kawy ze zmniejszonym ryzykiem zapalenia trzustki (choć potrzebne są dalsze badania).

Stwierdzono, że kawa stymuluje produkcję gastryny - hormonu trawiennego, pod wpływem którego nasilają się procesy wzrostowe błony śluzowej żołądka, dwunastnicy i jelita grubego, rośnie wydzielanie kwasu solnego i pepsyny przez żołądek, a wody i elektrolitów w soku trzustkowym i żółci, dochodzi do skurczu dolnego zwieracza przełyku, wzmagają się perystaltyka przewodu pokarmowego i nasila przepływ krwi przez błonę śluzową żołądka. Kawa pobudza również wydzielanie cholecystokininy (CCK), hormonu zwiększającego produkcję żółci.

Kawa wydaje się być związana ze zmianami w składzie mikroflory jelitowej, głównie na poziomie populacji Bifidobacteria.

Picie kawy jest też związane z czynnością mięśni okrężnicy - procesem, w którym pokarm przemieszcza się przez przewód pokarmowy. Analizowane dane sugerują, że kawa może stymulować ruchliwość okrężnicy w takim samym stopniu jak płatki zbożowe, o 23 proc. bardziej niż kawa bezkofeinowa lub o 60 proc. bardziej niż szklanka wody i może to wiązać się ze zmniejszonym ryzykiem przewlekłych zaparć.

Najnowsze badania mocno sugerują również ochronne działanie kawy przed chorobami wątroby, w tym rakiem wątrobowokomórkowym - jednym z najczęstszych rodzajów raka wątroby.

Pomimo dowodów sugerujących, że spożywanie kawy może wspierać pierwsze etapy trawienia, większość danych nie potwierdza, by napój ten miał bezpośredni wpływ na refluks żołądkowo-przełykowy. Przyczyniają się do niego natomiast i mogą wzajemnie nasilać inne czynniki ryzyka, jak otyłość i zła dieta.

Jak skomentowała dr Nehlig: „Wbrew niektórym przypuszczeniom konsumpcja kawy nie jest ogólnie związana z problemami jelitowymi lub trawiennymi. W niektórych przypadkach kawa ma działanie ochronne przed powszechnymi dolegliwościami trawiennymi, takimi jak zaparcia. Pojawiające się dane wskazują również, że może istnieć związek z poprawą poziomu grup bakterii jelitowych, takich jak Bifidobacteria, które wykazują korzystne działanie. Choć potrzebne będą dodatkowe dane, aby zrozumieć działanie kawy w całym przewodzie pokarmowym, jest to niezwykle zachęcające miejsce do rozpoczęcia”.

Instytut Informacji Naukowej o Kawie (ISIC) jest organizacją non-profit, założoną w 1990 roku i zajmującą się badaniami i upowszechnianiem wiedzy naukowej związanej z „kawą i zdrowiem”. Od 2003 r. ISIC wspiera również ogólnoeuropejski program edukacyjny, współpracując z krajowymi stowarzyszeniami kawowymi w dziewięciu krajach, aby przekazać aktualną wiedzę naukową na temat „kawy i zdrowia” pracownikom ochrony zdrowia.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31072.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy