

[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](#)

Kawa zbożowa przyspiesza przemianę materii



Mimo że kawa zbożowa nie zawiera kofeiny, to ma właściwości pobudzające. Dodatkowo składniki kawy zbożowej przyspieszają przemianę materii oraz ułatwiają trawienie. Jest więc polecana nie tylko osobom, które się odchudzają, mają problemy z żołądkiem czy nadciśnieniem, lecz także dzieciom, kobietom w ciąży i matkom karmiącym piersią.

Kawa zbożowa wytwarzana jest z palonych ziaren żyta, pszenicy, jęczmienia, korzenia mniszka, buraka cukrowego lub cykorii. Dietetycy podkreślają jej niezliczone właściwości zdrowotne. Jest to napój, który ułatwia przyswajanie wapnia, poprawia przemianę materii i wspomaga proces trawienia. Kawa zbożowa zawiera substancje odżywcze – białka oraz węglowodany, a przy tym jest pozbawiona tłuszczu. Jest też źródłem ważnych składników odżywczych, m.in. magnezu, seleniu, a także polifenoli, które wykazują działanie przeciwutleniające oraz witamin z grupy B.

- Kawa zbożowa to napój, który jest esencją tego, co dobre w zbożach. Ziarno zawiera substancje, które musi dać tej malusieńkiej cząsteczce energii do tego, żeby wyrosnąć w dużą roślinę i to właśnie jest w zbożu, czyli minerały i witaminy – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Agata Ziemnicka-Łaska, dietetyczka.

Wybierając kawę zbożową, w żadnym wypadku nie można sugerować się niską ceną. Warto przede wszystkim zwrócić uwagę na ofertę sprawdzonych producentów, którzy mają wieloletnie doświadczenie na rynku.

- Im więcej informacji na opakowaniu, tym wiadomo, że producent więcej może powiedzieć o tym, co robi. Ogólnie dobrze przetworzona kawa charakteryzuje się na przykład dość niską zawartością glutenu, co jest dość niezwykle. Wszystkie kawy powinny tak mieć, jeżeli są dobrze zrobione. To nie jest napisane na opakowaniu, więc trzeba szperać i szukać – wyjaśnia Agata Ziemnicka-Łaska.

Kawa zbożowa jest cennym źródłem błonnika rozpuszczalnego w wodzie. Już 2-3 filiżanki napoju pokryją połowę dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Kawa zbożowa to również alternatywa dla osób, które są uczulone na gluten.

- Dobrzy producenci, np. Inka, produkują kawę bez glutenu i ona jest oznaczona takim specjalnym znakiem przekreślonego kłosa i to wtedy mamy absolutną pewność, że tam nie znajdzie się nic szkodliwego dla osoby, która np. ma celiakię, nietolerancję czy nadwrażliwość na gluten – tłumaczy Agata Ziemnicka-Łaska.

Kawa zbożowa jest polecana szczególnie tym osobom, które ze względów zdrowotnych nie mogą pić prawdziwej kawy. Nie ma przeciwwskazań, by spożywały ją także dzieci powyżej 3. roku życia oraz matki karmiące piersią.

- Nie zawiera ona substancji mocno pobudzających i jest totalnie naturalna. Zawiera więc wszystko to, co dobre i zdrowe, więc dzieci mogą ją spożywać niemalże codziennie. Kobiety w ciąży czy osoby,

które mają problemy z układem pokarmowym, a lubią smak kawy i lubią ten rytuał, również mogą spokojnie po tę kawę sięgnąć – mówi Agata Ziemnicka-Łaska.

Kawa zbożowa ma niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie i w przeciwieństwie do kawy prawdziwej, nie uzależnia, ponieważ nie zawiera kofeiny oraz nie utrudnia wchłaniania cennych soli mineralnych: żelaza i magnezu.

- Kawa zawierająca kofeinę może pobudzić nas rano, a później zdecydowanie więcej dobrego da już kawa zbożowa, bo tutaj mamy związki mineralne, witaminy, więc tak po piętnastej to już jak najbardziej powinna być to kawa zbożowa – podkreśla Agata Ziemnicka-Łaska.

Kawa zbożowa podawana z mlekiem ma dodatkowe zalety, ponieważ zwiększa przyswajalność przez organizm białka oraz magnezu.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24784.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy