

[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](#)

Picie kawy może przedłużyć życie



Picie kawy zmniejsza ryzyko śmiertelnych chorób, m.in. dzięki lepszemu funkcjonowaniu wątroby i systemu odpornościowego - wynika z opublikowanych we wtorek brytyjskich badań przeprowadzonych na ponad 521 tys. osób w dziesięciu krajach europejskich.

Główny autor badania dr Marc Gunter z Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) przekazał, że większe spożycie kawy obniża ryzyko śmierci wywołanej chorobami, w szczególności układu krążenia i układu pokarmowego.

Jak zaznaczył, wyniki były podobne we wszystkich dziesięciu krajach europejskich, pomimo różnych zwyczajów picia kawy i sposobów jej przygotowania.

Profesor Elio Riboli z Imperial College London powiedział, że "wnioski z tego badania dołączają do rosnącej listy dowodów wskazujących, że picie kawy jest nie tylko bezpieczne, ale może mieć także efekt zdrowotny dla wielu ludzi".

Badanie wykazało, że picie co najmniej trzech filiżanek kawy dziennie obniża prawdopodobieństwo śmierci o 18 proc. wśród mężczyzn i 7 proc. wśród kobiet.

Riboli zaznaczył jednak, że "ze względu na ograniczenia badań obserwacyjnych, nie możemy na tym etapie zdecydowanie rekomendować większego lub mniejszego spożycia kawy". "Nasze wyniki wskazują jednak, że umiarkowane picie kawy - do trzech filiżanek dziennie - nie szkodzi zdrowiu i włączenie jej do swojej diety może mieć dobry wpływ na nasze zdrowie" - powiedział.

Badanie było finansowane przez Komisję Europejską i zostało opublikowane w amerykańskim naukowym piśmie medycznym "Annals of Internal Medicine".

W tym samym numerze "AIM" znalazło się także podobne badanie przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, które również potwierdziło związek pomiędzy spożyciem kawy a mniejszym ryzykiem zapadnięcia na poważne choroby.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27426.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy