

[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>



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