

[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](#)

Picie kawy zmniejsza ryzyko wielu chorób



Kawa nie zwiększa ryzyka chorób, np. nadciśnienia tętniczego, jak do niedawna sądzono, wręcz odwrotnie: ma korzystny wpływ na nasze zdrowie i chroni przed wieloma schorzeniami - przekonywali w czwartek specjaliści podczas spotkania z dziennikarzami w Warszawie.

"Kraży wciąż wiele mitów na temat niekorzystnych skutków zdrowotnych kawy, tymczasem najnowsze badania sugerują, że nie jest produktem ryzykownym. Zwiększa ona potencjał naszego organizmu i chroni m.in. przed demencją i chorobą Alzheimera oraz niektórymi nowotworami, jak rak wątroby lub jelita grubego" - powiedziała dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Specjalistka podkreśliła, że Instytut w 2016 r. umieścił kawę w znowelizowanej Piramidzie Zdrowego Żywienia jako produkt polecany. "Nie znaczy to, że kawę należy pić tak jak inne zalecane produkty, nie trzeba się jedynie obawiać, że może być ona szkodliwa. Jeśli zatem ktoś jej nie lubi, to nie powinien się do niej zmuszać" - dodała.

Kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Artur Mamcarz powiedział, że kawa nie zwiększa ryzyka nadciśnienia tętniczego. Przyznał, że kofeina może podwyższać ciśnienie krwi, ale organizm się do niej przyzwyczaja i z czasem lepiej ją toleruje.

"W wytycznych naukowych towarzystw kardiologicznych kawa nie została umieszczana wśród produktów, których należy unikać z powodu nadciśnienia lub chorób sercowo-naczyniowych. Zdecydowanie zaleca się natomiast unikania solenia potraw. Z naszych domów powinna zatem zniknąć solniczka, a nie ekspres do parzenia kawy" - podkreślił prof. Mamcarz.

Zdaniem specjalisty, kawa raczej chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, niż się do nich przyczynia. Może nawet działać jak niektóre leki, ponieważ ma działanie moczopędne, podobnie jak niektóre leki kardiologiczne, takie jak diuretyki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego.

"Jestem zwolennikiem kawy, od wielu lat wypijam duże jej ilości, od 5 do nawet 10 filiżanek dziennie. Ale równie korzystne dla zdrowia jest picie herbaty" - powiedział prof. Mamcarz. Specjalista dodał, że można wypijać duże ilości kawy (powyżej 5-6 filiżanek dziennie), choć nie ma pewności, czy powyżej tej granicy efekty zdrowotne są odpowiednio większe.

"To źle skomponowana dieta, a nie kawa, jest niewłaściwa dla zdrowia" - podkreślił kardiolog WUM.

Błędne jest dość powszechne przekonanie, że kawa może uzależniać

Â

Dr Sławomir Murawiec z Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, redaktor naczelny kwartalnika

"Psychiatria", zwrócił uwagę, że błędne jest dość powszechne przekonanie, że kawa może uzależniać. Kawa nie jest używką i nie działa jak narkotyk, pod wpływem którego człowiek nie myśli o niczym innym, tylko o tym, żeby się jej napić. "Trudno jedynie zmienić przyzwyczajenia, jakim może się stać regularne picie kawy" - dodał psychiatra.

Kawa sprawia nam przyjemność; na wiele osób kojąco działa jej smak i zapach. Poza tym pomaga zwalczać stresy, poprawia koncentrację uwagi i może zwiększać umiejętności poznawcze. Są dowody, że 75 mg kawy - czyli tyle, ile jest w jednej filiżance, zwiększa skupienie uwagi i czujność.

Specjaliści potwierdzili, że kawa może nawet chronić przed niektórymi chorobami ośrodkowego układu nerwowego, takimi jak choroba Alzheimera oraz choroba Parkinsona. "Z niektórych badań wynika, że regularne picie umiarkowanych ilości kawy, czyli 3-4 filiżanki, może średnio o osiem lat opóźnić rozwój demencji" - przyznała dr Wierzejska.

Podczas spotkania przekonywano również, że mitem jest dość częste przekonanie, że kawa wypłukuje magnez z organizmu. Nie prawdą jest również to, że kawa powoduje odwodnienie organizmu (ponieważ działa moczopędnie). To może się zdarzyć jedynie na skutek wypicie dużej ilości kawy, np. 5 filiżanek, w krótkim okresie.

"Od 10 lat kawa nie jest zakazana dla sportowców jako środek dopingujący. Przed zawodami mogą oni zatem wypić małą czarną" - podkreśliła dr Wierzejska.

Specjalistka wyjaśniła, że korzystny wpływ kawy na zdrowie wynika z tego, że poza kofeiną zawiera ona wiele innych cennych składników, takich jak polifenole i antyoksydanty. Ich zawartość zależy od rodzaju kawy, jak i od tego w jaki sposób jest ona parzona i przygotowywana. "Nie dyskredytowałabym nawet kawy rozpuszczalnej. Wszystko zależy, w jaki sposób jest ona wytwarzana" - dodała dr Wierzejska.

Autor: Zbigniew Wojtasiński

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27964.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy