

### [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](#)

## Niefiltrowana kawa szkodzi sercu

Nasiona kawy zawierają kafestol - substancję, która znacznie podnosi poziom cholesterolu we krwi - ostrzegają naukowcy. Kafestol jest obecny głównie w nieprzefiltrowanej kawie parzonej np. po turecku, ale i w espresso. W kawie filtrowanej oraz instant kafestolu nie ma prawie wcale.

Naukowcy z University of South Australia na łamach pisma „Clinical Nutrition” nawołują do ostrożności miłośników kawy.

Jak twierdzą, długofalowe spożycie jej dużych ilości - sześciu lub więcej filiżanek dziennie - może podnieść we krwi stężenie lipidów i znacząco w ten sposób zwiększyć ryzyko choroby wieńcowej.

„Z pewnością prowadzona jest gorąca naukowa debata na temat korzyści płynących z picia kawy i jej szkodliwości. Jednak, choć może się wydawać, że zajmujemy się starym problemem, ważne jest, aby w pełni zrozumieć, jak jeden z najczęściej konsumowanych napojów na świecie może wpływać na nasze zdrowie” - zwraca uwagę prof. Elina Hyppönen, autorka publikacji.

„W naszym badaniu przyjrzelśmy się genetycznym i fenotypowym związkom między spożyciem kawy i profilem lipidowym - cholesterolowi i tłuszczom we krwi, znajdując dowody, że regularne spożycie przyczynia się do niekorzystnego profilu lipidowego, który może zwiększać ryzyko chorób serca” - wyjaśnia specjalistka.

Naukowcy wyjaśniają, że ziarna kawy zawierają substancję o nazwie kafestol, która silnie podnosi poziom cholesterolu.

Na szczęście nie każda kawa szkodzi tak samo.

„Kafestol jest obecny głównie w nieprzefiltrowanej kawie parzonej po turecku, francusku, czy grecku, ale także w espresso, która jest podstawą dla wielu napojów podawanych w kawiarniach, np. latte czy cappuccino” - mówi prof. Hyppönen.

„W kawie filtrowanej oraz instant kafestolu nie ma w ogóle lub jest go bardzo mało, więc jeśli chodzi o wpływ na lipidy, to są dobre kawowe wybory” - dodaje.

Zdaniem badaczki, uzyskane wyniki mają szeroko idące konsekwencje szczególnie dla osób o podniesionym poziomie cholesterolu.

„Co ważne, związek między kawą a lipidami zależy od dawki - im więcej niefiltrowanej kawy ktoś pije, tym bardziej rośnie poziom jego lipidów we krwi i zwiększa się ryzyko choroby serca” - tłumaczy prof. Hyppönen.

Do swoich wniosków naukowcy doszli po przeanalizowaniu medycznych danych na temat ponad 360 tys. osób w wieku od 37 do 73 lat.

Badacze zwracają przy tym uwagę, że na całym świecie wypijanych jest 3 mld filiżanek dziennie.

Jednocześnie choroby układu krążenia to globalnie wiodąca przyczyna śmierci, która odpowiada rocznie za ok. 18 mln zgonów.

Choć pytanie o to, czy kawa bardziej szkodzi, czy pomaga, może nadal czekać na odpowiedź - podkreślają badacze - to ich zdaniem, po pierwsze warto wybierać kawę przefiltrowaną, a po drugie nie przesadzać z ilością.

„Nasze badanie pokazuje, że nadmiar kawy wyraźnie nie jest dobry dla zdrowia układu krążenia, co z pewnością ma konsekwencje dla osób, które już mają podwyższone ryzyko takich chorób. Jeśli nie stwierdzi się czegoś innego, to zastosowanie ma znane od dawna powiedzenie - wszystko z umiarem. W przypadku zdrowia to ogólnie dobra zasada” - przypomina prof. Hyppönen.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30344.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**