

[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>



04-05-2026

[Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych](#)

Pompy Watson-Marlow zapewniają przetwarzanie mediów do nich.



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.

Informacje dnia: [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Partnerzy