

[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](#)

Ile kubków kawy dziennie to stanowczo za dużo?

Duża część z nas ceni sobie pobudzającą moc kawy i ten zapach stawiający nas na nogi każdego poranka, ale jednocześnie zadajemy sobie pytanie, czy przypadkiem nie przesadzamy z ulubionym napojem.

Bo choć z jednej strony słyszymy wiele o dobroczynnym wpływie kawy na nasze zdrowie, to z drugiej często pojawiają się też informacje sugerujące, że jej nadużywanie może być fatalne w skutkach. Jak jest naprawdę? Z nowych badań wynika, że nadmiar kawy prowadzi do zmniejszenia objętości mózgu i zwiększonego ryzyka demencji, a przynajmniej takie wnioski zaprezentowali naukowcy, którzy przeanalizowali dane ponad 17 tysięcy ochotników w wieku 37-73 lata. Te pochodzą z UK Biobank, czyli ogromnego cyfrowego banku próbek i danych zebranych od osób, które dobrowolnie oddają materiał i poddają się badaniom w celach naukowych.

A ile tej kawy to za wiele? Naukowcy zaobserwowali, że u osób spożywających 6 lub więcej filiżanek dziennie ryzyko zachorowania na demencję jest o 53% wyższe niż u osób pijących filiżankę czy dwie. - Kawa jest jednym z najpopularniejszych napojów świata. Ale z globalną konsumpcją na poziomie ponad 9 miliardów kilogramów rocznie, kluczowe jest zrozumienie wszystkich możliwych skutków zdrowotnych - tłumaczy epidemiolog Kitty Pham z University of South Australia. Tymczasem z analiz wyłania się bardzo konkretny związek między spożyciem kawy i zmniejszoną objętością mózgu oraz zwiększonym ryzykiem demencji - co prawda nie poznajemy tu skutków zmniejszenia mózgu, które następuje również naturalnie z wiekiem, ale naukowcy już wcześniej sugerowali, że to właśnie ono może odpowiadać za demencję w zaawansowanym wieku.

- (...) odkryliśmy, że większe spożycie kawy znacząco związane jest ze zmniejszeniem objętości mózgu. konkretnie picie więcej niż 6 filiżanek dziennie może wystawiać nas na ryzyko chorób mózgu, jak demencja czy udar - tłumaczą. Co konkretnie za to odpowiada? Wciąż nie wiemy, ale być może kofeina wiąże receptory adenyliny, które regulują uwalnianie neuroprzekaźników oraz pracę układu krwionośnego, odpornościowego i inne ważne czynności organizmu. Mówiąc krótko, wiemy, że jest związek i to silnie udokumentowany, więc lepiej nie przekraczać tych wspomnianych ilości kawy: - Typowa dzienna konsumpcja kawy plasuje się gdzieś pomiędzy jedną czy dwiema filiżankami. Oczywiście, miary mogą się różnić, ale te dwie filiżanki są ogólnie w porządku. Jednakże, jeśli spożycie zbliża się do bardziej do sześciu, czas przemyśleć kolejny napój - dodają.

Źródło: GeekWeek.pl/

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30736.html>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy