

### [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](#)

## Naukowcy poznali kolejne korzyści z picia kawy

Picie kawy jest korzystne dla procesu trawienia, ma także działanie ochronne przed kamieniami żółciowymi i niektórymi chorobami wątroby - informuje pismo „Nutrients”,

## **wspierane przez Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC).**

Przeglądu 194 publikacji naukowych dokonała dr Astrid Nehlig, emerytowana dyrektor ds. badań we francuskim Narodowym Instytucie Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM). Jak się okazało, umiarkowane spożycie kawy (według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności - jest to od 3 do 5 filiżanek dziennie) stymuluje procesy trawienne i pobudza ruchy jelit, chroniąc przed zaparciami. W związku z tym nawykiem może się też zmieniać mikroflora jelitowa - rośnie liczba „dobrych bakterii”. Ponadto kawa może chronić przed niektórymi chorobami wątroby oraz zmniejszać ryzyko kamicy żółciowej. Są też dowody łączące spożywanie kawy ze zmniejszonym ryzykiem zapalenia trzustki (choć potrzebne są dalsze badania).

Stwierdzono, że kawa stymuluje produkcję gastryny - hormonu trawiennego, pod wpływem którego nasilają się procesy wzrostowe błony śluzowej żołądka, dwunastnicy i jelita grubego, rośnie wydzielanie kwasu solnego i pepsyny przez żołądek, a wody i elektrolitów w soku trzustkowym i żółci, dochodzi do skurczu dolnego zwieracza przełyku, wzmagają się perystaltyka przewodu pokarmowego i nasila przepływ krwi przez błonę śluzową żołądka. Kawa pobudza również wydzielanie cholecystokininy (CCK), hormonu zwiększającego produkcję żółci.

Kawa wydaje się być związana ze zmianami w składzie mikroflory jelitowej, głównie na poziomie populacji Bifidobacteria.

Picie kawy jest też związane z czynnością mięśni okrężnicy - procesem, w którym pokarm przemieszcza się przez przewód pokarmowy. Analizowane dane sugerują, że kawa może stymulować ruchliwość okrężnicy w takim samym stopniu jak płatki zbożowe, o 23 proc. bardziej niż kawa bezkofeinowa lub o 60 proc. bardziej niż szklanka wody i może to wiązać się ze zmniejszonym ryzykiem przewlekłych zaparć.

Najnowsze badania mocno sugerują również ochronne działanie kawy przed chorobami wątroby, w tym rakiem wątrobowokomórkowym - jednym z najczęstszych rodzajów raka wątroby.

Pomimo dowodów sugerujących, że spożywanie kawy może wspierać pierwsze etapy trawienia, większość danych nie potwierdza, by napój ten miał bezpośredni wpływ na refluks żołądkowo-przełykowy. Przyczyniają się do niego natomiast i mogą wzajemnie nasilać inne czynniki ryzyka, jak otyłość i zła dieta.

Jak skomentowała dr Nehlig: „Wbrew niektórym przypuszczeniom konsumpcja kawy nie jest ogólnie związana z problemami jelitowymi lub trawiennymi. W niektórych przypadkach kawa ma działanie ochronne przed powszechnymi dolegliwościami trawiennymi, takimi jak zaparcia. Pojawiające się dane wskazują również, że może istnieć związek z poprawą poziomu grup bakterii jelitowych, takich jak Bifidobacteria, które wykazują korzystne działanie. Choć potrzebne będą dodatkowe dane, aby zrozumieć działanie kawy w całym przewodzie pokarmowym, jest to niezwykle zachęcające miejsce do rozpoczęcia”.

Instytut Informacji Naukowej o Kawie (ISIC) jest organizacją non-profit, założoną w 1990 roku i zajmującą się badaniami i upowszechnianiem wiedzy naukowej związanej z „kawą i zdrowiem”. Od 2003 r. ISIC wspiera również ogólnoeuropejski program edukacyjny, współpracując z krajowymi stowarzyszeniami kawowymi w dziewięciu krajach, aby przekazać aktualną wiedzę naukową na temat „kawy i zdrowia” pracownikom ochrony zdrowia.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31072.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego**

## rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**