

[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](#)

Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem

Kawa, do niedawna uważana za używkę, w świetle najnowszych badań wykazuje liczne korzyści zdrowotne: obniża ryzyko nadciśnienia tętniczego, chorób serca i kamicy nerkowej, wspiera zdrowie wątroby i naczyń, zmniejsza stan zapalny oraz ryzyko zgonu. Warunkiem jest, aby pić ją w sposób regularny i umiarkowany - podkreśla lek. Stanisław Surma.

- Przez bardzo wiele lat kawa była uznawana za używkę. Do tej pory w formularzach do przeprowadzania wywiadów lekarskich bywa wymieniana w kategorii „używki”, obok papierosów i alkoholu. Ale teraz wiemy już, że jej szkodliwość jest mitem. Udowodniono, że osoby, które regularnie piją umiarkowane ilości kawy, czyli 2-4 filiżanek dziennie, mogą osiągać różnorakie korzyści zdrowotne - powiedział PAP ekspert ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Jak zauważył, najczęściej powtarzaniem mitem o kawie, zakorzenionym w świadomości zarówno pacjentów, jak i lekarzy, jest przekonanie, że podnosi ciśnienie tętnicze. - Rzeczywiście, okazjonalne picie dużych ilości kawy może je zwiększać. Jednak gdy jest spożywana regularnie i umiarkowanie przez lata, nie tylko nie podnosi ciśnienia tętniczego, ale wręcz może je obniżyć - zaznaczył lek. Surma, doktorant ŚUM.

Ekspert wyjaśnił, że chodzi o adaptacje metaboliczne. Organizm osób, które piją ją codziennie, stopniowo przyzwyczajają się do zawartych w niej związków biologicznych. Rozwijają się wówczas mechanizmy, które poprawiają funkcjonowanie naczyń i śródbłonna oraz działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. - To dlatego okazjonalnie picie kawy nie daje podobnych, korzystnych efektów - wytłumaczył naukowiec.

Badania pokazują też, że nawet osoby, które chorują na nadciśnienie, mogą bezpiecznie wypijać 2-3 filiżanki kawy dziennie, o ile stosują się do zaleceń lekarskich i przyjmują przepisane leki. W świetle najnowszych doniesień uważa się, że kawa może być jednym ze zdrowych nawyków wspierających zdrowie serca i układu krążenia, a nawet obniżających ogólne ryzyko zgonu.

Nowe spojrzenie na kawę dotyczy także innych grup pacjentów, np. osób z chorobami wątroby. Wykazano, że jej umiarkowane spożycie może zmniejszać stopień stłuszczenia wątroby, spowalniać progresję tej choroby oraz obniżyć ryzyko poważnych powikłań, takich jak marskość czy rak wątrobowokomórkowy. Zdaniem lekarza jest to rewolucyjna zmiana wobec wcześniejszych zaleceń, które często zakazywały kawy pacjentom z problemami wątrobowymi.

Podobnie jest z chorobami metabolicznymi - dzięki obecności antyoksydantów i polifenoli kawa może wspierać prawidłową regulację glukozy i metabolizm tłuszczów, co sprzyja utrzymaniu zdrowej masy ciała i zmniejsza ryzyko powikłań metabolicznych.

Kolejnym obalonym w badaniach naukowych mitem jest to, że picie kawy zwiększa ryzyko kamicy nerkowej. - Nie jest to prawda, o ile równocześnie spożywa się odpowiednią ilość wody, bo kawa działa moczopędnie - powiedział Surma. Podkreślił, że im więcej pijemy kawy, tym więcej powinniśmy pić wody.

Obszarem, który budzi pewne wątpliwości, jest natomiast picie kawy przez kobiety w ciąży. Choć nie jest już produktem całkowicie zakazanym, lek. Surma zaleca, aby ją ograniczyć. Naukowiec zwrócił uwagę na fakt, że metabolizm kofeiny u ciężarnych ulega spowolnieniu, a substancja ta łatwo przenika przez łożysko i może kumulować się w organizmie dziecka.

- Chociaż niektóre dane sugerują możliwe korzyści kawy, np. mniejsze ryzyko nadciśnienia ciążowego czy cukrzycy ciążowej, inne wskazują na zwiększone ryzyko przedwczesnego porodu, poronienia czy niekorzystnych efektów metabolicznych u dziecka. Dlatego wytyczne towarzystw naukowych są takie, by znacznie ograniczyć kawę w czasie ciąży, a jeśli już chce się ją spożywać, aby trzymać się niskich dawek i rozważyć opcje bezkofeinowe - zaznaczył ekspert z ŚUM.

Jak przypomniał rozmówca PAP, wiele mitów dotyczy również kawy rozpuszczalnej. Często można usłyszeć, że jest sztuczna i niezdrowa. - Nie znalazło to potwierdzenia. Duże badania na tysiącach osób wykazały, że kawa rozpuszczalna także pozytywnie wpływa na zdrowie, choć efekt jest nieco

mniej wyraźny niż w przypadku kawy mielonej - podkreślił.

- Jeśli więc ktoś preferuje kawę rozpuszczalną, nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań - dodał.

Podobnie jest z kawą bezkofeinową, która również zachowuje prozdrowotne właściwości. Wynika to z tego, że poza kofeiną kawa zawiera ponad tysiąc innych związków bioaktywnych, które działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.

W ocenie lek. Surmy u zdecydowanej większości osób kawa może więc być ważnym elementem dbania o zdrowie. Ci nieliczni, którzy mają przeciwwskazania, np. kobiety w ciąży, pacjenci z niekontrolowaną dyslipidemią lub wrażliwi na kofeinę, mogą sięgać po kawę bezkofeinową. Alternatywnie warto stosować metody parzenia ograniczające niektóre związki, takie jak kofeol i kafestol. Przykładowo, przesączanie napoju przez papierowy filtr - zamiast parzenia w ekspresie ciśnieniowym - znacząco zmniejsza ich zawartość.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32808.html>



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.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często](#)

[uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy