

KAWA – używka czy element zdrowej diety?



Wielu z nas nie wyobraża sobie poranka bez wypicia kubka świeżo zaparzonej **kawy**. Aczkolwiek tylko nieliczni zastanawiali się, jaki wpływ na nas ma ten poranny rytuał. Czy jest zdrowy, czy może stopniowo działa niekorzystnie, by potem przewlekłe szkodzić? Nad tym pytaniem pochylili się wielokrotnie naukowcy.

Pochodzenie i popularność kawy

Rodowód kawy wywodzi się z **Etiopii**. Na europejskich stołach zaczęła gościć około **XVI wieku**. Jest jedną z najpopularniejszych używek na świecie i głównym źródłem **kofeiny**. Co ciekawe, kawa to jeden z podstawowych artykułów spożywczych i najważniejszych towarów handlowych na świecie.

Korzyści zdrowotne kawy

Z wielu badań i analiz wynika, że wypijanie dziennie **2–4 kubków kawy** powoduje spadek ogólnej umieralności w porównaniu do osób, które nie należą do kawoszy. Z kolei osoby spożywające ponad **4 kubki kawy dziennie** czerpią mniejsze korzyści z jej dobroczynnych efektów. Krótko mówiąc, pita w rozsądnej ilości kawa wydłuża życie. Osoby spożywające napar z ziaren kawy mają mniejsze ryzyko zachorowania na szereg chorób, takich jak:

- **Choroba Parkinsona**
- **Choroba Alzheimera**
- **Otępienie**
- **Depresja**
- **Cukrzyca typu II**
- **Choroba niedokrwienna serca**
- **Nowotwory złośliwe**

Poza zapobieganiem chorobom, kawa pozytywnie wpływa na **koncentrację, pamięć i zdolności poznawcze**. Poprawia także sprawność fizyczną w sportach siłowych oraz wytrzymałościowych. Jej efekty są odczuwane po około godzinie od spożycia, z maksymalnym działaniem po **3–4 godzinach** od konsumpcji.

Działanie antynowotworowe kawy wynika między innymi z aktywności antyoksydacyjnej, a przez to wychwytywaniem wolnych rodników tlenowych przez zawarte w niej substancje, zwane **polifenolami**. Picie kawy zmniejsza ryzyko zachorowania na **raka wątroby** o około **40%**. Autorzy innych badań naukowych sugerują, że wśród badanych pijących **3 filiżanki kawy dziennie** występuje niższe ryzyko zachorowania na ten nowotwór nawet o ponad **50%**.

Kawa w farmacji i zdrowiu jelit

W aptekach można znaleźć wiele preparatów przeciwbólowych zawierających **paracetamol** lub inne leki z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych, do których dodana jest **kofeina**. Wynika to z faktu, że kofeina zawarta w kawie ma udowodnione działanie **koanalgetyczne**, czyli wspomaga działanie wymienionych leków przeciwbólowych. Na uwagę zasługuje również fakt, że kawa usprawnia pracę jelit, zmniejsza ryzyko zachorowania na **kamicę żółciową i marskość wątroby**.

Ponadto kawa redukuje wydzielanie **histaminy** – substancji pośredniczącej w wystąpieniu reakcji alergicznej i zapalnej w organizmie, a kofeina w niej zawarta zapobiega atakom alergii oraz zmniejsza ich skutki. Mam także dobrą wiadomość dla osób próbujących zrzucić zbędne kilogramy lub mających trudności w utrzymaniu prawidłowej masy ciała: zawarta w kawie kofeina przyspiesza **przemianę materii** i poprawia **trawienie**.

Przeciwwskazania do picia kawy

Pomimo że picie kawy posiada wiele zalet, są jednak grupy wiekowe i schorzenia, w których jest napojem stanowczo niewskazany. Nie jest zalecana dla osób z:

- **Arytmią serca**
- **Bezsенnością**
- **Stanami lękowymi**
- **Ciążą**
- **Dzieci i nastolatków**

Podsumowanie

Pamiętajmy, że i tutaj wskazany jest rozsądek i umiar w picciu kawy. Niemniej można powiedzieć, że kawa powinna być częścią zdrowej diety każdego z nas. Nie oznacza to, by stała się używką spożywaną w jak największych ilościach i jak najczęściej. Nie należy w żadnym razie przesadzać z picciem kofeinowego napoju, a jeśli umiejętnie wsłuchamy się w głos swojego organizmu, poznamy odpowiedź, jaka powinna być indywidualna i optymalna ilość wypitych kubków kawy na dzień.

Marek Olesz, Anita Błachut, Maciej Koźlik

Zdjęcie: doti.pl