

Szukasz wymówki, by z czystym sumieniem oddawać się kawowemu nałogowi? A co powiesz na taką: "piję kawę, bo chce mieć zdrowe serce"?



KAWA A ZDROWIE

Jej działanie znamy wszyscy. Wielu z nas nie wyobraża sobie bez niej poranka, a innych uratowała przed zaśnięciem na nudnym spotkaniu. Na czym jednak polega fenomen jej działania i czy jest ona dla nas całkowicie bezpieczna?

Kawa pozytywnie wpływa na układ naczyniowy i może zapobiegać udarom mózgu. Potwierdza to coraz większa liczba badań prowadzonych w ostatnich latach. Naukowcy ze Szwecji ogłosili wyniki dużych badań, z których można wnioskować, że picie kawy zmniejsza ryzyko udaru mózgu u kobiet o 25 proc. – A przecież jeszcze nie tak dawno wszyscy sądzili, że jest dokładnie odwrotnie! – mówi dr Thomas Hemmen, szef centrum leczenia udarów przy University of California w San Diego. – Picie kawy jest przyjemne, kawa jest smaczna, to i przez całe lata ludzie myśleli, że po prostu musi być szkodliwa.

Czy pijąc codziennie filiżankę kawy zdajesz sobie sprawę z jej wpływu na zdrowie? Czy wiesz, że kawa dostarcza organizmowi człowieka cennych antyoksydantów? Czy wiesz, że kofeina zawarta w kawie przedłuża zdolność do długotrwałego wysiłku i zwiększa odporność na zmęczenie? Czy wiesz, że spożywanie kawy może między innymi wpłynąć na obniżenie ryzyka rozwoju choroby Alzheimera, przyczyniać się do spadku ryzyka rozwoju kamicy nerkowej, zwiększać ukrwienie całego organizmu?

Kawa charakteryzuje się złożonym składem chemicznym, stanowi bogate źródło kwasu chlorogenowego i kawowego, uważanych za silne przeciwutleniacze. Efekt zdrowotny przeciwutleniaczy polega na neutralizacji wolnych rodników, które niszczą zdrowe komórki i tym samym wywołują różne choroby. przeciwutleniacze mogą poprawiać mechanizmy obronne organizmu przed chorobami, takim jak nowotwory i choroby wieńcowe serca.

W jednym z Centrów Badań Stomatologicznych w USA stwierdzono, że kawa, dzięki zawartości garbników, może przeciwdziałać procesom powodującym próchnicę zębów. Picie kawy, nawet

bezkofeinowej, wpływa na ograniczenie działania bakterii na uzębieniu.

Z pićm kawy jest podobnie jak z innymi przyjemnościami. W odpowiednich ilościach pomagają, a w większych szkodzą naszemu zdrowiu. Choć nie jest tajemnicą, że kawa jest używką, która silnie pobudza umysł i często poprawia samopoczucie, to jej wpływ na organizm do teraz pozostaje nie do końca rozwiązana zagadką. Z całą pewnością wiadomo tylko, że za pobudzające właściwości kawy odpowiada kofeina - biała, gorzka i bezzapachowa substancja, która łatwo rozpuszcza się w wodzie.

Dzięki temu alkaloidowi (kofeinie) kawa wywiera pozytywny wpływ na nasz organizm: stymuluje pracę naczyń krwionośnych i centralnego układu oddechowego; w dawkach terapeutycznych zwiększa sprawność myślenia, skraca czas reakcji psychicznych, ułatwia koncentrację, znosi uczucie zmęczenia i senności, zwiększa zdolność do wysiłku fizycznego, pomaga alergikom, przeciwdziała próchnicy, zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę i działa jak afrodyzjak.

Z drugiej strony picie zbyt dużej ilości kawy powoduje nerwowość, rozdrażnienie i problemy ze snem. Czasami jest przyczyną zaburzeń pracy serca lub wpływa na złą regulację ciśnienia krwi. Dzieje się tak, ponieważ kawa, podobnie jak część używek, wypłukuje z naszego organizmu cenne pierwiastki m.in. magnez. Z tego względu, gdy nie potrafimy wyobrazić sobie dnia bez 3,4 filiżanek kawy, to powinniśmy zadbać o uzupełnianie witamin, a zwłaszcza magnezu. Najlepszym naturalnym źródłem magnezu jest gorzkie kakao i gorzka czekolada. Sporo magnezu zawierają również ziarna soi, pestki dyni, kasze (gryczana, jaglana), fasola, groch, orzechy, mak i pieczywo pełnoziarniste. Owoce, z wyjątkiem bananów, nie są bogate w magnez. Niestety, wraz z rozwojem cywilizacji poziom magnezu w produktach spożywczych wciąż się obniża, ponieważ spada ilość tego pierwiastka w glebie. Związane jest to z zanieczyszczeniem środowiska (szczególnie metalami ciężkimi), stosowaniem nawozów sztucznych i kwaśnymi deszczami. Dodatkowo wszelkie procesy przetwarzania zubażają żywność w ten makroelement.

Oczywiście bardzo rzadko picie kawy doprowadza do wymienionych wyżej skrajnych przypadłości. Najczęściej jej wpływ na organizm jest pozytywny, a tylko w przypadkach uzależnienia, lub nadmiernego spożycia, dochodzi do zdrowotnych komplikacji. Najlepiej po prostu pamiętać, że kawy, tak jak każdej przyjemności, należy zażywać z umiarem.

Kofeina - Pod względem chemicznym jest to związek z grupy alkaloidów, o nazwie 1-3-7 trójetyloksantyna. Występuje w kawie, herbacie, kakao, coca-coli i innych napojach. Jej zawartość w kawie zależy od gatunku: kawa Arabika zawiera średnio 1,2% kofeiny, a Robusta ok. 2,4%. Organizm wchłania kofeinę z przewodu pokarmowego już w kilkanaście minut po wypiciu, a najsilniej działa po 3,4 godzinach. Kofeina działa szczególnie na układ nerwowy, przyspieszając procesy myślowe i pobudzając organizm. Według najnowszych badań naukowych, kofeina jest stymulatorem, który nie powoduje uwalniania się substancji pobudzających czynność mózgu, ale hamuje wpływ tych, które to pobudzenie ograniczają.

Zawartość kofeiny w napojach (mg)

filiżanka kawy gatunku Robusta 330

filiżanka kawy Arabica	175-185
filiżanka etiopskiej kawy mokka	160
filiżanka kawy rozpuszczalnej	95
szklanka czarnej kawy	80-120
filiżanka espresso	60
filiżanka kawy mrożonej	50-70
szklanka herbaty	45-65
puszka coca-coli	45

Porównanie zawartości kofeiny w kawie i herbacie

filiżanka kawy rozpuszczalnej (125ml)	70-95 mg
filiżanka kawy z ekspresu (125ml)	80-100 mg
filiżanka espresso (25-50ml)	50- 60mg
szklanka czarnej herbaty	65 mg
szklanka zielonej herbaty	30 mg
szklanka herbaty w torebkach	45 mg

Badania z lat 70. i 80. ani nie potwierdzały tego założenia, ani go nie obalały. Niektóre sugerowały, że kawosze częściej doznają zawałów serca, podczas gdy inne przeciwnie – dowodziły, że osoby pijące kawę rzadziej doświadczają zawałów i udarów. Było też wiele badań, które nie wykazywały żadnego związku pomiędzy kawą a chorobami układu naczyniowego... Wiele z tych badań spotykało się zresztą z krytyką środowisk naukowych, bo trwały zbyt krótko albo były prowadzone na zbyt małej grupie osób. Dlatego naukowcy z Harvard School of Public Health postanowili dokładniej przyjrzeć się kwestii picia kawy, chorób serca i ryzyka udaru mózgu.

Badanie objęło ponad 45 tys. dorosłych mężczyzn. Wyniki – opublikowane w 1990 roku w "New England Journal of Medicine" – nie wykazały żadnego związku pomiędzy piciem kawy a ryzykiem zawału czy apopleksji. Jednak w ostatnich latach pojawiły się nowe badania na ten temat i wiele z nich – co zaskoczyło naukowców – wykazało, że picie kawy wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka udaru mózgu. Badania z 2008 roku, robione w Finlandii na grupie ponad 26 tys. palących mężczyzn wykazały na przykład, że w przypadku panów pijących dziennie osiem lub więcej filiżanek kawy ryzyko apopleksji jest o 23 proc. mniejsze niż u tych, którzy nie piją kawy w ogóle albo piją jej mało. Wyniki innych badań sugerują, że prawidłowość dotyczy także osób niepalących.

Naukowcy z University of California w Los Angeles i University of Southern California przeanalizowali dane na temat spożycia kawy i występowania udarów w grupie 9 tys. uczestników badań nad odżywianiem. Na konferencji w 2009 roku ogłosili, że ryzyko udaru było najwyższe w tej grupie badanych, która w ogóle nie piła kawy – a najniższe wśród tych, którzy pili jej najwięcej (udaru doznawało 5 proc. osób pijących dziennie jedną lub dwie filiżanki kawy i tylko 2,9 proc. osób pijących dziennie sześć filiżanek lub więcej).

Wyniki większych badań ujawniono w 2009 roku w tygodniku "Circulation". Można się było dowiedzieć, że kobiety pijące dziennie od dwóch do czterech filiżanek kawy doznawały udarów

mózgu o 19–20 proc. rzadziej niż te, które piły kawę raz w miesiącu lub rzadziej. Badania przeprowadzone w tym roku w Japonii na grupie 81 tys. osób wykazały, że picie jednej lub dwóch filiżanek kawy dziennie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia nawet o 23 proc. Wyniki upubliczniono w "Journal of Epidemiology and Community Health". – Okazuje się, że kawa nie jest tak szkodliwa jak kiedyś myślano, a nawet że jej picie może być korzystne dla zdrowia – mówi dr Larry Goldstein, wykładowca na wydziale medycznym i dyrektor centrum badań nad udarami na Duke University. – Osoby pijące kawę pod wieloma względami różnią się od tych, którzy kawy nie piją – komentuje dr Nerses Sanossian, jeden z autorów badań i wykładowca neurologii na University of Southern California.

Autor: Elena Conis Źródło: Los Angeles Times

I to właśnie te różnice mogą być przyczyną rzadszego występowania udarów u kawoszy. Część badań potwierdzających ten związek wykazało na przykład, że osoby pijące kawę częściej także palą, są statystycznie mniej wykształcone, a ich dieta zawiera więcej potasu. I choć palenie na pewno nie redukuje ryzyka apopleksji, to niewykluczone, że inne czynniki – tak. – Być może chodzi o jakieś zmienne, których nie wzięliśmy pod uwagę – przyznaje dr Sanossian.

Kofeina nie wydaje się być istotnym „winowajcą” przewlekłego nadciśnienia tętniczego. Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu w Teksasie przebadali 10 tys. Amerykanów z nadciśnieniem tętniczym i nie znaleźli zależności między picciem kawy a jej wpływem na podwyższanie ciśnienia. Natomiast, w stresie, przy dużym napięciu psychicznym, u niektórych osób po wypiciu kawy może podwyższyć się ciśnienie, wywołane skojarzonym „efektem kofeiny i stresu”.

Ostatnie badania wykonane w Portugalii i Kanadzie (na grupie ok. 6 400 osób w wieku 65 lat i starszym) wykazały że spożywanie kawy może wpłynąć na obniżenie ryzyka rozwoju choroby Alzheimer. Badania przeprowadzone w różnych krajach (w Hiszpanii, Szwecji, Niemczech, Włoszech, Japonii, USA) wykazały u osób pijących kawę w umiarkowanych ilościach możliwość zmniejszenia ryzyka zachorowania lub opóźnienia występowania choroby Parkinsona, ze względu na efekt ochronny komórek nerwowych.

Kofeina, zawarta w kawie, to jeden z najbardziej powszechnych środków psychotropowych, mających zdolność wpływania na nastrój. Służy ona nie tylko poprawie nastroju, ale także zmniejsza uczucie przygnębienia.

W badaniu, w który objęto 81 tys. kobiet w USA, wykazano, że kawa pomaga kobietom uniknąć kamieni nerkowych. Porcja 240 ml kawy pozwalała na zmniejszenie ryzyka o 10%, a w przypadku kawy bezkofeinowej – o 9%. W przypadku mężczyzn (próba: ok. 45 tys.) udowodniono, że przy spożyciu ok. 240 ml kawy dziennie istnieje 10% spadek ryzyka rozwoju kamicy nerkowej.

Kawa wpływa pozytywnie na przemianę cukrów. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że kwas chlorogenowy, odgrywający ogromną rolę w kształtowaniu się bukietu smaku i aromatu kawy, powoduje absorpcję glukozy przez wątrobę. Kolejne badania, prowadzone np. w Finlandii, wykazały także pozytywny wpływ kawy na ograniczenie zachorowania na cukrzycę, szczególnie typu II (kobiety, pijące 3-4 filiżanki – ryzyko zachorowania zmniejszone o 29%;

mężczyźni – o 27%). Również badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Harvardzie wykazały, że umiarkowane picie kawy zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II (u kobiet o 30%, a u mężczyzn o 50%).

Jednak, choć wszystko wskazuje na to że kawa, nawet pita w dużych ilościach, nie jest szkodliwa, na pewno nie powinniśmy przyjmować tego jako zachęty do popadania w nałóg. – Jeśli nie pijesz kawy, nie zaczynaj tego robić tylko po to, aby zmniejszyć ryzyko udaru – tłumaczy Mark Urman, kardiolog z Cedars-Sinai Heart Institute. – U niektórych osób kawa może wywołać kołatanie serca, a odstawienie jej może powodować typowe objawy głodu narkotycznego, nawet jeśli piłeś tylko kilka filiżanek dziennie. W dodatku większość ludzi pije kawę ze śmietanką i cukrem, co niweluje pozytywny wpływ napoju na układ naczyniowy i serce. – W najbliższym czasie raczej nie znajdziemy jednoznacznego dowodu na to, że picie kawy jest korzystne dla naszych naczyń krwionośnych – komentuje dr Thomas Hemmen. – Aby znaleźć takie dowody, musielibyśmy skłonić większe grupy losowo wybranych osób, aby piły bardzo duże albo bardzo małe ilości kawy, a potem przez bardzo długi czas ściśle monitorować ilość rzeczywiście wypijanej kawy i ich zdrowie. A to, jak dodaje naukowiec, byłoby "bardzo trudne w realizacji i niezwykle kosztowne".

Wiem, po tym co napisałem pewnie dojdziecie do wniosku że „Ameryki nie odkryłem”, ale to kolejny dowód na to że, wszystko w większych ilościach jest szkodliwe, można tu przytoczyć dla przykładu jad żmii, w małej dawce jest niezastąpionym lekiem a w większej ilości staje się śmiertelnoścym mordercą. Człowiek to ogromna i bardzo skomplikowana maszyna w której to, odbywa się szereg skomplikowanych reakcji chemicznych i nawet zaburzenie jednej, powoduje dotkliwe skutki uboczne. Dlatego, jak głosi mądra myśl, każdy powinien znaleźć swój "złoty środek" i umiejętnie zastosować go na sobie, aby jego organizm funkcjonował poprawnie i bez zbędnego wysiłku. Uwierzcie mi, na pewno nasze Ciało odpłaci nam za to, że tak bardzo o nie dbamy, lub go zaniedbujemy..., sam się o tym przekonałem kilkakrotnie. Artur.

Artykuł opracowany na podstawie materiałów udostępnionych przez firmę Tchibo.

{jcomments on}