

Pij kawę na zdrowie!

7 listopada 2009

Ponoć kawa ma negatywny wpływ na nasz organizm – niszczy zęby, podnosi poziom cholesterolu i zaburza rytm pracy serca. Badania jednak wskazują, że kawa nie tylko nie szkodzi naszemu organizmowi, ale nawet posiada szereg właściwości leczniczych.

Wielu z nas nie wyobraża sobie dnia bez kawy. Napój ten stał się nieodłącznym elementem kulturowym współczesnego społeczeństwa. Żyjemy w pośpiechu i musimy dostosować się do tempa, które narzuca nam plan dnia. Często potrzebujemy dodatkowej porcji energii i wsparcia. To właśnie przypisywane kawie właściwości pobudzające sprawiły, że stała się ona tak popularna we współczesnym świecie.

Kawę przygotowuje się z palonych, a następnie mielonych ziaren kawowca. Zawartość kofeiny w kawie jest zróżnicowana i uzależniona od gatunku rośliny, z których uzyskano ziarna oraz od ich jakości. Dla osób sięgających po kawę, kofeina jest substancją kluczową, wpływa ona w wielu aspektach pozytywnie na organizm człowieka. Usuwa zmęczenie, pobudza umysł a także poprawia nastrój – poprzez wspomaganie wydzielania endorfin czyli hormonów szczęścia.

Z kawą należy jednak postępować ostrożnie. Choć jej popularność przyczyniła się do przeprowadzeniu wielu badań nad jej właściwościami i wpływem na ludzki organizm, a ich wyniki obaliły mit o domniemanej szkodliwości picia kawy, to mimo wszystko należy zachować umiar i rozsądek.

Oprócz, wcześniej wspomnianego, pobudzenia organizmu, napój ten ma w innych kwestiach pozytywny wpływ na organizm człowieka. Picie kawy pozwala na zwiększoną aktywność fizyczną, poprawia ukrwienie organizmu, częściowo zapobiega nadmiernym bólom migrenowym. Picie kawy również zabija bakterie przyczyniające się do rozwoju próchnicy. Amerykańscy

uczeni, przeprowadzający całkiem szeroko zakrojone testy, doszli ponadto do wniosków, że picie kawy w niewielkim stopniu obniża możliwość zachorowania na chorobę Parkinsona czy choroby nowotworowe. Co istotne, wbrew powszechnie krążącej opinii, kofeina nie ma właściwości uzależniających! Oszem, istnieją osoby uzależnione od picia kawy, ale nie jest wywołane to samymi substancjami zawartymi w napoju, lecz podświadomie, psychicznie sugerowaną sobie koniecznością sięgnięcia po napój w takim a takim celu.

Nawet długotrwałe picie kawy nie jest szkodliwe. Dzięki jej właściwościom moczopędnym, przyspieszany i stymulowany jest proces wydalania, podczas którego każdorazowo wypłukuje się z organizmu wszystkie substancje, które nie powinny się w nim zbierać.

Negatywny wpływ kawy na zdrowie to m.in. zwiększenie wydalania wapnia z kości, co może doprowadzić do osteoporozy. Aby tego uniknąć, osobom regularnie pijącym napoje tego typu, zaleca się wzbogacenie codziennej diety o dodatkowe porcje nabiału. Najniebezpieczniejsze jednak jest przedawkowanie kawy, a oczywiście konkretniej – dziennej dawki kofeiny. Nie ma stałej uniwersalnej wartości wskazującej ile kofeiny przyjętej w danym dniu nie spowoduje negatywnych skutków ubocznych. Wiadomo jest, że wchłania się ona do organizmu już po kilkunastu minutach po wypiciu kawy, a okres jej szczytowego działania przypada na 3-4 godziny po. Bezcelowe jest sięganie po filiżankę kawy częściej niż dwa razy dziennie. Nadmiar kofeiny w organizmie prowadzi ponadto do rozdrażnienia, trudności w skupieniu koncentracji i kłopotów ze snem.

Groźne są też substancje, które zawierają ziarna kawowca, a które mają drażniący wpływ na żołądek, np. ich woskowa osłonka. Może to doprowadzić do odczuwania, po wypiciu kawy, skurczów żołądka czy pieczenia jelit a niekiedy nawet do powstawania wrzodów. Należy zredukować tę niedogodność poprzez picie kaw o ograniczonej ilości substancji drażniących lub też całkowicie ich pozbawionych. Kawy takie dostępne są również na

rynku polskim. Co ważne, kawy takie nie podnoszą poziomu cholesterolu w naszym organizmie.

Czy zatem można pić kawę? Odpowiedź brzmi jak najbardziej: tak! Kawa, pita z umiarem i rozsądkiem, jest po prostu zdrowa. Zrównoważ picie kawy odpowiednią dietą, nie nadużywaj jej i przede wszystkim – poznaj swój organizm. Picie kawy to czynność, która powinna być uzależniona od indywidualnych predyspozycji.

Autor: Sebastian Siembora

Źródło: [iThink](#)