Dzień Kawy – 29 września

29 września obchodzimy Dzień Kawy – to dobra okazja, aby przyjrzeć się bliżej jednemu z najpopularniejszych napojów na świecie. Dla wielu osób filiżanka kawy jest nie tylko sposobem na rozpoczęcie dnia, ale także stałym elementem codziennej rutyny.

Kawa od lat jest przedmiotem licznych badań naukowych. Wiadomo, że zawiera wiele biologicznie aktywnych związków, a jej najważniejszym i najlepiej poznanym składnikiem jest **kofeina**.

Co zawiera kawa?

Kofeina jest substancją psychoaktywną, która pobudza ośrodkowy układ nerwowy. Może zwiększać czujność, poprawiać koncentrację i zmniejszać odczuwanie zmęczenia.

Kawa zawiera również wiele innych związków bioaktywnych, w tym **polifenole**, które wykazują działanie przeciwutleniające. Skład kawy zależy między innymi od gatunku ziaren, sposobu ich palenia oraz metody przygotowania napoju.

Warto pamiętać, że zawartość kofeiny może znacznie różnić się w zależności od rodzaju kawy, sposobu jej przygotowania oraz wielkości porcji.

Czy kawa może korzystnie wpływać na zdrowie?

Wyniki licznych badań obserwacyjnych wskazują, że umiarkowane spożycie kawy może być związane z korzystnymi efektami zdrowotnymi.

W badaniach obserwowano m.in. związek pomiędzy regularnym spożywaniem kawy a:

- mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2,
- mniejszym ryzykiem wystąpienia choroby Parkinsona,
- mniejszym ryzykiem niektórych chorób wątroby,
- niższym ryzykiem zgonu z różnych przyczyn,
- korzystnym wpływem na niektóre wskaźniki zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

Nie oznacza to jednak, że kawa jest lekiem ani że jej picie zapobiega wymienionym chorobom. Większość danych dotyczących długoterminowych korzyści pochodzi z badań obserwacyjnych, dlatego nie można na ich podstawie jednoznacznie stwierdzić związku przyczynowo-skutkowego.

Ile kawy można pić?

Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) u zdrowych osób dorosłych spożycie kofeiny do **400 mg na dobę**, ze wszystkich źródeł, nie budzi zasadniczych obaw dotyczących bezpieczeństwa. Jednorazowa dawka do 200 mg kofeiny również jest uznawana za bezpieczną dla zdrowych osób dorosłych.

Nie można jednak przeliczać tej wartości na stałą liczbę filiżanek kawy, ponieważ zawartość kofeiny może być bardzo różna. Dla przykładu FDA podaje, że 12 uncji (ok. 355 ml) zwykłej kawy parzonej może zawierać około 113–247 mg kofeiny.

Dlatego ważniejsza od samej liczby filiżanek jest **łączna ilość spożywanej kofeiny**.

Kto powinien uważać na kofeinę?

Kofeina jest dobrze tolerowana przez większość zdrowych osób, jednak nie każdy reaguje na nią w taki sam sposób.

Ograniczenie spożycia kofeiny może być wskazane między innymi u osób, u których powoduje ona:

- trudności z zasypianiem lub pogorszenie jakości snu,
- kołatanie serca,
- niepokój i rozdrażnienie,
- drżenie rąk,
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- bóle głowy.

EFSA wskazuje, że już jednorazowe spożycie około 100 mg kofeiny może u niektórych osób wpływać na sen, szczególnie jeśli kofeina jest przyjmowana w godzinach wieczornych.

Osoby z chorobami przewlekłymi, przyjmujące określone leki lub mające wątpliwości dotyczące ilości spożywanej kofeiny powinny omówić tę kwestię z lekarzem.

Kawa a ciąża

W okresie ciąży zaleca się szczególną ostrożność w spożywaniu kofeiny. **EFSA zaleca, aby kobiety w ciąży ograniczyły całkowite spożycie kofeiny do 200 mg na dobę.** Dotyczy to wszystkich źródeł kofeiny, nie tylko kawy – również herbaty, napojów energetycznych, napojów typu cola, czekolady oraz niektórych leków i suplementów.

Kofeina przenika przez łożysko, dlatego w ciąży warto zwracać szczególną uwagę na jej łączne spożycie.

W przypadku karmienia piersią umiarkowane spożycie kofeiny, do około 200 mg dziennie, jest uznawane przez ACOG za mało prawdopodobne, aby powodowało problemy u dziecka. Większą wrażliwość mogą wykazywać noworodki i wcześniaki.

Kawa a refluks i dolegliwości żołądkowe

Kawa może u części osób nasilać objawy ze strony przewodu pokarmowego, w tym zgagę lub objawy refluksu. Nie oznacza to jednak, że każda osoba z refluksem musi całkowicie z niej zrezygnować.

Jeżeli po wypiciu kawy regularnie pojawiają się lub nasilają dolegliwości, warto ograniczyć jej spożycie i obserwować reakcję organizmu. W przypadku utrzymujących się objawów wskazana jest konsultacja lekarska.

Kawa a serce

Umiarkowane spożycie kawy przez zdrowe osoby nie jest obecnie uznawane za czynnik, który sam w sobie zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Kofeina może jednak przejściowo zwiększać ciśnienie tętnicze i powodować kołatanie serca u osób szczególnie wrażliwych.

Osoby, u których po kawie występują kołatania serca, nasilone drżenie, niepokój lub inne niepokojące objawy, powinny ograniczyć spożycie kofeiny i skonsultować się z lekarzem.

Ile kalorii ma kawa?

Sama czarna kawa bez dodatków jest napojem niskokalorycznym. Znacznie więcej kalorii mogą dostarczać dodatki, takie jak:

- cukier,
- śmietanka,
- słodzone mleko,
- syropy smakowe,
- bita śmietana.

Jeżeli chcemy ograniczyć kaloryczność kawy, dobrym wyborem będzie kawa bez cukru lub z niewielką ilością mleka.

Warto również zwracać uwagę na wielkość porcji – duża kawa przygotowana z mlekiem, syropem i innymi dodatkami może zawierać znacznie więcej kalorii niż niewielka filiżanka czarnej kawy.

Jak pić kawę świadomie?

Kawa może być elementem zdrowej i zbilansowanej diety. Najważniejsze jest jednak zachowanie umiaru oraz uwzględnienie własnej tolerancji na kofeinę.

Warto:

- kontrolować ilość kofeiny spożywanej w ciągu dnia,
- unikać kawy późnym wieczorem, jeśli utrudnia zasypianie,
- ograniczać cukier i wysokokaloryczne dodatki,
- pamiętać, że kofeina znajduje się również w herbacie, napojach energetycznych, czekoladzie i niektórych lekach,
- obserwować reakcję własnego organizmu na kawę.

Kawa – ciekawostki

☕ **Kawa jest jednym z najczęściej spożywanych napojów na świecie.**

☕ **Brazylia jest największym producentem kawy na świecie.**

☕ Kawa zawiera setki różnych związków chemicznych, które powstają między innymi podczas palenia ziaren. Jej aromat jest wynikiem złożonego połączenia wielu substancji lotnych.

☕ Na zawartość kofeiny wpływają m.in. gatunek kawy, stopień palenia, sposób przygotowania oraz wielkość porcji.

Podsumowanie

Kawa może być częścią zdrowego stylu życia, a wyniki licznych badań wskazują na związek umiarkowanego jej spożycia z korzystnymi efektami zdrowotnymi. Nie należy jednak traktować

kawy jako środka leczniczego ani zastępować nią zdrowej diety, aktywności fizycznej czy odpowiedniej ilości snu.

Najważniejsze jest zachowanie umiaru, zwracanie uwagi na ilość spożywanej kofeiny oraz własną reakcję organizmu.

Dzień Kawy to dobra okazja, aby przy filiżance ulubionego napoju przypomnieć sobie, że o zdrowiu decydują przede wszystkim nasze codzienne wybory.

Bibliografia

Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, Fallowfield JA, Hayes PC, Parkes J. **Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes.** *BMJ.* 2017;359:j5024.
Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, et al. **Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes – correction.** *BMJ.* 2018;360:k194.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). **Scientific Opinion on the safety of caffeine.** *EFSA Journal.* 2015;13(5):4102.

European Food Safety Authority (EFSA). **Caffeine.** European Food Safety Authority.

U.S. Food and Drug Administration (FDA). **Spilling the Beans: How Much Caffeine is Too Much?** U.S. Food and Drug Administration.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). **Moderate Caffeine Consumption During Pregnancy. Committee Opinion No. 462.** *Obstetrics & Gynecology.* 2010;116:467–468.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). **How much coffee can I drink while I'm pregnant?** ACOG, 2020.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). **Breastfeeding Your Baby.** ACOG.

International Agency for Research on Cancer (IARC), World Health Organization. **IARC Monographs Volume 116: Drinking Coffee, Mate, and Very Hot Beverages.** Lyon: IARC; 2018.

World Cancer Research Fund International. **Coffee and cancer / Cancer prevention recommendations.** WCRF International.