

Zdrowemu stylowi życia nigdy nie poświęcano tyle uwagi, co obecnie. Kilkanaście lat temu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała zalecenia dotyczące zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) opracowała przewodnik adresowany do decydentów politycznych, dotyczący dobrych praktyk w zakresie zdrowia publicznego, a w szczególności zapobiegania negatywnym skutkom niewłaściwej diety i braku aktywności fizycznej. Do poprawy nawyków żywieniowych zachęcają też polscy specjaliści, którzy opracowali zalecenia dotyczące diety, tzw. Talerz Zdrowego Żywienia. Nie dziwi więc, że chcemy weryfikować wpływ na organizm niemal każdego spożywanego przez nas produktu. Jednym z takich składników codziennej diety, wokół którego narosło mnóstwo mitów, jest kawa. Warto się z nimi rozprawić, gdyż napój ten coraz częściej jest zaliczany do superfoods, czyli żywności wyjątkowo dla nas cennej.

MIT: Kawa uzależnia

Po kawę sięgamy tak chętnie i regularnie z dwóch powodów – mobilizuje nas do działania i sprawia nam przyjemność swoim smakiem i zapachem. To właśnie stymulujące właściwości oraz przywiązanie do walorów sensorycznych sprawiają, że wiele osób nie wyobraża sobie poranka czy dnia bez filiżanki kawy. Rodzi to z kolei podejrzenia o uzależniający wpływ tego napoju, a w szczególności zawartej w nim kofeiny. Naukowcy dowiedli jednak, że kofeina nie spełnia kryteriów substancji uzależniającej na podstawie technologii mapowania mózgu. Substancja ta nie prowadzi do pobudzenia tzw. mózgowych ośrodków uzależnienia i nagrody, nie zwiększając ani metabolizmu energii, ani ilości uwalnianej dopaminy. Zaobserwowano natomiast wywołane kofeiną pozytywne dla nas aktywowanie obszarów odpowiadających za skupienie uwagi i czujność.

MIT: Kawa odwadnia

Regularne spożywanie płynów jest niezbędne do utrzymania równowagi wodno-elektrolitowej i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Oficjalne zalecenia mówią, że zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody dziennie. Taka ilość korzystnie wpływa na naszą skórę, układ pokarmowy, mózg czy nerki. W tym kontekście często wymienia się kawę jako napój odwadniający, którego spożycie należy ograniczać. Zupełnie niesłusznie, gdyż dowody naukowe wskazują na rolę kawy w utrzymaniu właściwego bilansu płynów – pita w sposób umiarkowany, w ilości 3 do 5 filiżanek dziennie, może pomóc nam dodatkowo zadbać o nawodnienie organizmu. Ponieważ kawa składa się głównie z wody, warto sięgać po nią również latem, uzupełniając płyny, które tracimy m.in. poprzez skórę czy z wydychanym powietrzem. Zdaniem ekspertów, nieznaczne działanie moczopędne, który towarzyszy picciu kawy, jest krótkotrwałe i nie powoduje ryzyka odwodnienia.

MIT: Kawa powoduje nadciśnienie

Kawa, dzięki zawartości kofeiny, łagodnie stymuluje ośrodkowy układ nerwowy, zwiększa czujność i koncentrację – można powiedzieć, że budzi nas do życia. W powszechnej opinii działanie to mylnie łączone jest z podwyższonym ciśnieniem krwi, przez co odradza się picie małej czarnej osobom z nadciśnieniem. Tymczasem ogólnodostępne analizy jako przyczyny tego schorzenia podają otyłość, spożycie sodu, stres i czynniki genetyczne. Aktualne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (PTNT), zgodne z wynikami licznych badań, wskazują, że osoby regularnie pijące kawę nie są narażone na wyższe ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego lub wyższe wartości ciśnienia.

MIT: Kawa wywołuje refluks

Refluks żołądkowo-przłykowy jest jednym z częściej diagnozowanych schorzeń gastroenterologicznych w Polsce – szacuje się, że kłopot z nawracaniem kwaśnej treści żołądkowej do przełyku dotyczy ok. 35% Polaków. Specjaliści

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 25, kwiecień 2023 13:24

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 1273

wymieniając przyczyny wystąpienia tej dolegliwości, mówią o spożywaniu ostrej lub zawierającej tłuszcz żywności oraz zbyt kalorycznej diecie. W obiegowej opinii na liście produktów przeciwwskazanych umieszcza się również kawę, w związku z czym, wiele osób w obawie przed zaostreniem objawów choroby, rezygnuje z jej picia. Liczne badania prowadzone w Holandii i Norwegii, Włoszech i Austrii nie dostarczyły jednak dowodów na związek kawy z refluksiem. Wykazano za to, że spożycie kawy i pokarmów bogatych w błonnik wraz z regularną aktywnością fizyczną zmniejszają ryzyko wystąpienia refluksu żołądkowo-przełykowego. W innej analizie zauważono, że eliminacja kawy z codziennego jadłospisu, nie wpływa na objawy refluksu.

MIT: Kawa tuczy

Umiarkowane ilości czarnej kawy, spożywanej codziennie, są wskazane nie tylko w profilaktyce wielu schorzeń, ale także jako element diety sprzyjającej odchudzaniu. Czarna kawa to napój niemal pozbawiony kalorii – wartość energetyczna 100 ml to tylko 1-2 kcal! Powodem jest brak znaczących ilości tłuszczów, cukrów i białek w jej składzie. Dotyczy to jednak tylko kawy bez dodatków – a jak pokazują badania, po taką Polacy rzadko sięgają. Ponad połowa pijących 2-3 kawy dziennie doprawia ją mlekiem lub cukrem, a jedna czwarta – śmietanką. Składniki te znacząco podnoszą kaloryczność kawy – jeśli chcemy więc dbać o linię, pijmy kawę czarną, a tę z dodatkami lepiej potraktujmy jako okazjonalnie spożywany deser.

Źródło: ip