

Kawa to superfood

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, czerwiec 2023 09:29

Alicja Cisowska

Odsłony: 1240

Większość z nas nie wyobraża sobie dnia bez małej czarnej – blisko 80 proc. respondentów przebadanych przez Biostat pije kawę codziennie, zwykle sięgając po 2 do 3 filiżanek tego napoju. Raczmy się nią głównie o poranku, licząc na pobudzające i mobilizujące właściwości aromatycznego naparu. Regularnie i często spożywana, kusząca smakiem i zapachem, stymulująca do działania kawa przez lata nosiła znamiona używki i jako jedna z nich była wymieniana. Co ją odróżnia i każe wykreślić z tego niechlubnego grona? Nie uzależnia i ma udowodnione działanie prozdrowotne!

Z listy używek do Piramidy Zdrowego Żywienia

Najbardziej doniosłym przykładem oficjalnego potwierdzenia prozdrowotnych właściwości kawy było umieszczenie jej w 2016 roku w polskiej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych jako rekomendowanego składnika codziennej diety. Rok wcześniej Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wydał opinię określającą porcję 3 do 5 filiżanek kawy dziennie jako bezpieczną dla organizmu, przynoszącą korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Co przekonało specjalistów ds. żywienia do takiego wyróżnienia kawy? Jak przyznaje prof. dr hab. Mirosław Jarosz, wieloletni dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia oraz ekspert ds. żywienia i otyłości WHO i Komisji Europejskiej, obecnie dyrektor Instytutu Edukacji Żywieniowej i Stylu Życia Profesora Jarosza, „na decyzję o umieszczeniu małej czarnej w Piramidzie wpływ miały wyniki setek badań i analiz dowodzących pozytywnych konsekwencji dla zdrowia, wynikających z umiarkowanej konsumpcji tego napoju”.

Co należy rozumieć przez prozdrowotne właściwości kawy?

Jak wskazuje profesor Jarosz, chodzi o takie cechy napoju, które „pozwalają na zapobieganie rozwojowi wielu chorób; kawa zmniejsza m.in. ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, na choroby układu sercowo-naczyniowego, w tym prawdopodobieństwo wystąpienia zawału czy udaru. Ma też działanie neuroprotektyjne, chroniąc kawoszy przed chorobami Alzheimera i Parkinsona”. Ale na tym nie koniec, bo jak zwraca uwagę ekspert, „kawa zmniejsza też progresję chorób już istniejących, na przykład demencji”. Według wyników badań przytaczanych przez profesora Jarosza, „u osób po 65. roku życia, które piły 2 filiżanki kawy dziennie przez rok i dłużej, zaobserwowano istotnie lepsze funkcje poznawcze”. Poza działaniem prewencyjnym niektórych chorób o kawie coraz częściej mówi się też jako o składniku diety obniżającym ryzyko śmiertelności z jakiegokolwiek przyczyny.

Kawa – superfood, które podarowała nam natura

Nadające się do spożycia nasiona owoców kawowca są ludziom znane i uprawiane co najmniej od VI wieku. Od tamtej pory uprawy krzewu rozpowszechniły się na kilku kontynentach w obszarze pomiędzy Zwrotnikiem Raka a Zwrotnikiem Koziorożca. To właśnie w tym tak zwanym „pasie kawowym” występują optymalne warunki dla wzrostu i rozwoju tych roślin. Kawa, wytwarzana z prażonych, mielonych i zaparzanych ziaren kawowca, jest więc napojem pochodzącym z natury, niezwykle bogatym w różne związki aktywne. Najważniejszymi z nich, z punktu widzenia naszej fizjologii, są kofeina i polifenole. Kofeinie zawdzięczamy utrzymanie równowagi centralnego układu nerwowego – ułatwia skupienie uwagi, zachowanie czujności czy polepszenie sprawności fizycznej. Polifenolom, takim jak kwas chlorogenowy, czy trygonelina, przypisuje się działanie ochronne przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Mówi się o nich również w kontekście redukcji ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

Kiedy i ile kawy możemy wypić?

Kawa to superfood

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, czerwiec 2023 09:29

Alicja Cisowska

Odsłony: 1240

Kofeina nie działa uzależniająco, jednak z uwagi na jej pobudzające działanie, najlepiej nie przekraczać porcji rekomendowanej przez EFSA, określonej na 400 g kofeiny dziennie ze wszystkich źródeł. Zdaniem profesora Jarosza, „*duże znaczenie mają też nasze indywidualne skłonności do metabolizowania kofeiny, dlatego warto obserwować reakcje własnego organizmu*”. Może okazać się, że niektóre osoby, podobnie jak Finowie, światowi rekordziści w konsumpcji kawy, mogą spożywać w ciągu dnia znaczenie większe od zalecanych ilości tego aromatycznego napoju. Ekspert zaleca też, „*aby pamiętać o zachowaniu 6-godzinnej przerwy między ostatnią filiżanką małej czarnej a położeniem się spać. Wyjątkiem są sytuacje, w których mamy powód, aby utrzymać organizm w stanie pobudzenia – długa podróż, praca na nocnym dyżurze. Wtedy kawa zniweluje uczucie senności, poprawi szybkość reakcji, a nawet uchroni przed popełnieniem błędu!*”

Dlaczego podkreślanie roli kawy w diecie jest takie ważne?

Jak zauważa Profesor Jarosz, *Polska jest w trudnej sytuacji epidemiologicznej – przodujemy w statystykach zachorowań na cukrzycę typu 2 czy nadciśnienie*. Dlatego znając prozdrowotne właściwości kawy, warto rozważyć włączenie umiarkowanych ilości tego napoju do codziennego jadłospisu.

Źródło: IP