

Kawa jako superfood – napój zmieniający życie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 23, maj 2024 15:02

Alicja Cisowska

Odsłony: 1142

Pojęcie „superfood” kojarzymy z kiszonkami, jagodami albo orzechami, które są powszechnie znane z korzystnych właściwości. Mało kto jednak myśli w tym kontekście o kawie. Tymczasem naukowcy udowadniają, że również kawa ma pełne prawo być nazywana superżywnością, ponieważ dzięki cennym składnikom może wspierać nasz organizm w profilaktyce groźnych chorób.

Supermoc kawy uwidacznia się m.in. w badaniach neuropsychologicznych. Okazuje się, że picie kawy wspiera nasz układ nerwowy w spowalnianiu rozwoju łagodnych zaburzeń poznawczych. Słabnące z wiekiem pamięć, orientacja i uwaga u części seniorów stanowią preludium do choroby Alzheimera, a u 15 proc. osób w wieku 65+ w ciągu 2 lat rozwijają się w otępienie. Choć kawa nie pomoże zatrzymać tego procesu, spożywana codziennie w ilości 3-5 filiżanek zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera aż o 65 proc., a Parkinsona – od 24 do 32 proc. Ten płynny superfood oddziałuje na poziom beta-amyloidu odpowiedzialnego za zmiany zwyrodnieniowe w mózgu. A wszystko dzięki kofeinie zwiększającej dopływ krwi do mózgu, pobudzającej układ nerwowy trygonelinie oraz polifenolom działającym przeciwutleniająco i przeciwzapalnie.

Superfood wspierający odchudzanie

Kolejny argument za tym, że kawa to superfood, wiąże się z utratą wagi i spalaniem tkanki tłuszczowej. Niskokaloryczna i niemal pozbawiona lipidów kawa (tylko 1-2 kcal w 100 ml czarnej kawy bez dodatków) może być elementem diety odchudzającej, zwłaszcza że przy okazji wydatnie pomaga w walce z tkanką tłuszczową. W badaniach przeprowadzonych w Hiszpanii na grupie młodych, aktywnych fizycznie mężczyzn wykazano, że przyjmowanie 3 mg kofeiny na 1 kg ciała na 30 min przed treningiem maksymalnie zwiększa poziom beta-oksydacji kwasów tłuszczowych. Mówiąc prościej: kawa wypita pół godziny przed wysiłkiem fizycznym przyspiesza spalanie tłuszczu, co czyni ćwiczenia bardziej efektywnymi.

Polifenole kontra cukrzyca

Przy temacie wagi i odchudzania warto wspomnieć o supermocach kawy w kontekście chorób metabolicznych. Otóż, jak dowodzą badania, pijąc kawę regularnie, rzadziej jesteśmy narażeni na cukrzycę typu 2. Wystarczą 3 filiżanki kawy dziennie, by zredukować ryzyko cukrzycy insulinoniezależnej aż o 20-25%! Wynika to prawdopodobnie z zawartych w kawie polifenoli, które mają działanie przeciwzapalne i mogą poprawiać wrażliwość komórek na insulinę. Prawdopodobnie, bo choć wyniki badań potwierdzają jednoznacznie, że kawa wspiera profilaktykę cukrzycy, naukowcy nie wiedzą jeszcze, czy dzieje się tak za sprawą polifenoli, czy również kofeiny lub innych składników bioaktywnych. Wiadomo jednak, że dodatek cukru może niwelować korzystne działanie kawy, dlatego lepiej jej nie słodzić, tylko pić czarną bez dodatków.

Kawa – superfood dla serca

Osoby wciąż nieprzekonane można odesłać do badań na temat wpływu kawy na układ krążenia, a te prowadzone są od lat na całym świecie. Nauka obaliła już mit, że kawa podnosi ciśnienie, bo istnieją dowody na to, że wręcz zapobiega nadciśnieniu. Zarówno ciśnienie skurczowe, jak i rozkurczowe obniża się istotnie u osób pijących więcej niż 4 filiżanki kawy dziennie, ale też u tych spożywających od 1 do 4 filiżanek. Co jeszcze kawa może zdziałać dla serca? Codzienne picie kawy obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 15 proc., a ryzyko zgonu z ich powodu nawet o 1/5. Mała czarna może też zapobiegać migotaniu przedsionków, a więc wspiera profilaktykę udarów. Czy zatem kawa to superfood? Dane

Kawa jako superfood – napój zmieniający życie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 23, maj 2024 15:02

Alicja Cisowska

Odsłony: 1142

mówią same za siebie!

Napój zmieniający życie

Choć cennych właściwości kawy jest jeszcze dużo więcej, na koniec warto wspomnieć przynajmniej o jednej. Często pijemy kawę, by zwiększyć koncentrację, nie wiemy jednak, że przy okazji poprawia nam ona nastrój. Nie chodzi tu wcale o przerwę na kawę i relaks, lecz o wpływ kawy na układ limbiczny w mózgu. Nasz superfood zawiera aż 40 aromatów o działaniu silnie odprężającym, a nieduże ilości kawy spożywane w regularnych odstępach wyraźnie poprawiają nastrój. Dzięki polifenolom oraz kofeinie kawa podnosi na duchu, a także... wydłuża życie.

Źródło: IP