Kawa dla zdrowia

Kawa dzięki bogatemu aromatowi i właściwościom pobudzającym oraz orzeźwiającym jest najpopularniejszym napojem na świecie, szczególnie o poranku. Do niedawna eksperci nie byli zgodni, czy jest zdrowa, badania dowodzą jednak, że jej umiarkowane spożycie może być korzystne dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Wyciąg z surowych zielonych ziaren kawy może przyspieszyć proces odchudzania.

Jak to działa

Kofeina, najlepiej poznany związek obecny w kawie, pobudza ośrodkowy układ nerwowy, zmniejszając zmęczenie i zwiększając czujność. Picie zbyt dużych ilości kawy może wywoływać rozdrażnienie, stany lękowe i bezsenność. Regularne jej picie przez całe życie chroni pamięć i funkcje poznawcze w późniejszym wieku (kofeina zapewne stymuluje neuroprzekaźniki chroniące przed gromadzeniem się beta-amyloidu odpowiedzialnego za chorobę Parkinsona czy Alzheimera). Kofeina może też działać lekko antydepresyjnie, pobudzając wytwarzanie serotoniny i dopaminy, hormonów wywołujących dobry nastrój. Obecne w kawie przeciwutleniacze i fitosubstancje wzmacniają naczynia krwionośne, obniżają ciśnienie krwi, regulują stężenie cholesterolu oraz wyrównują stężenie glukozy we krwi, dzięki czemu mogą chronić przed cukrzycą typu 2, chorobami serca oraz udarem. Kwasy chlorogenowe z surowych zielonych ziaren kawy obniżają wysokie ciśnienie krwi. Wpływają też na metabolizm glukozy i tłuszczów. Wyciąg z zielonych ziaren kawy może wspomagać odchudzanie.

Jak korzystać

Picie kawy w ciągu dnia poprawia koncentrację i pomaga w ochronie przed chorobami przewlekłymi. Najlepiej pić kawę pozbawioną fusów lub rozpuszczalną, fusy zawierają bowiem kafestol i kafeol podwyższające stężenie cholesterolu oraz

zwiększające ryzyko chorób układu krążenia. Podczas ataku astmy warto wypić dwie filiżanki mocnej kawy, gdyż kofeina ma podobne działanie do teofiliny, czyli leku wykorzystywanego dawniej do leczenia astmy.

Bezpieczeństwo

Kobiety ciężarne nie powinny pić więcej niż jedna filiżankę espresso lub trzy filiżanki kawy rozpuszczalnej dziennie. Dla pozostałych osób dorosłych za bezpieczną dawkę uważa się nie więcej niż cztery filiżanki. Osoby regularnie pijące kawę po nagłym jej odstawieniu mogą odczuwać bóle głowy. Wyciąg z zielonych ziaren kawy należy przyjmować zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub z zaleceniami specjalisty.

Fot. Adobe Stock