



Fakty

o wpływie kawy na zdrowie

NAWODNIENIE



Kawa składa się z wody
aż w 95%.

Umiarkowane spożywanie kawy
wspiera utrzymanie
właściwego bilansu płynów.

Zarówno picie kawy,
jak i wody wiąże się z krótkotrwałym,
moczopędnym działaniem,
ale nie ma istotnego wpływu
na ogólną równowagę wodno-
elektrolitową organizmu.



ZDROWIE KOŚCI

Nie odnotowano związku
między przyjmowaniem
kofeiny a chorobami kości.



Na gęstość mineralną
kości wpływa m.in.

- prawidłowo zbilansowana dieta
- zdrowy styl życia
- aktywność fizyczna



Przypadki zmniejszenia
gęstości kości dotyczyły
populacji, w której
brakowało wapnia.

UKŁAD KRAŻENIA

Umiarkowane spożywanie kawy może
**chronić przed ryzykiem wystąpienia
niewydolności serca
czy ostrego zawału serca.**

Przy spożywaniu około
3 filiżanek kawy dziennie
ryzyko zachorowania na
choroby układu sercowo-naczyniowego
jest mniejsze **o nawet 21 proc.**

21%

mniejsze ryzyko zachorowania na serce

Kawa jest neutralna
dla wystąpienia ryzyka:



choroby
wieńcowej
serca



udar
mózgu



zaburzeń
rytmu serca

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Kawa może poprawić sprawność
fizyczną, zwiększyć wydajność
i zmniejszyć ból mięśniowy
podczas ćwiczeń
wytrzymałościowych (bieganie,
jazda na rowerze, wioślarstwo)
i podczas treningu intensywnego
(piłka nożna, rugby).

Fakt (powyżej) potwierdzają takie
instytucje, jak Europejski Urząd ds.
Bezpieczeństwa Żywności (EFSA),
Międzynarodowe Towarzystwo
Żywności Sportowego (ISSN),
Międzynarodowy Komitet
Olimpijski (MKOl).

CHOROBY NEURODEGENERACYJNE



Umiarkowane picie kawy może
w przypadku osób starszych **polepszyć
pamięć werbalną, czas reakcji,
sprawność kognitywną i zdolności
wzrokowo-przestrzenne.**



Regularne spożywanie umiarkowanych
ilości kawy może zmniejszać ryzyko
wystąpienia chorób
neurodegeneracyjnych:

- Zawarte w kawie kofeina, trigonellina
oraz polifenole, mogą przyczynić się
do zmniejszenia ryzyka wystąpienia
choroby Alzheimera nawet o 65 proc.



- U osób pijących kawę rzadziej
rozpoznaje się łagodne zaburzenia
poznawcze, a u kobiet rzadziej
diagnozuje chorobę Parkinsona.



Wypijanie 2-5 filiżanek kawy dziennie
może **obniżyć ryzyko wystąpienia
udar mózgu o 22-25 proc.**

CUKRYCZA TYPU 2

Umiarkowane spożywanie
kawy może **zmniejszać ryzyko
wystąpienia cukrzycy typu 2.**
W przypadku 3-4 filiżanek kawy
dziennie – o **około 25 proc.**

Mniejsze ryzyko zachorowania
na cukrzycę typu 2
zaobserwowano już u osób,
które piją przynajmniej 2 filiżanki
kawy dziennie.

Zawarte w kawie polifenole
wykazują działanie
przeciwzapalne oraz mogą
poprawiać **wrażliwość komórek
na insulinę.**

Unikajmy słodzenia kawy:
duży dodatek cukru może
niwelować jej korzystne działanie.



CZUJNOŚĆ I KONCENTRACJA



75-100 mg kofeiny

Standardowa filiżanka kawy
(75-100 mg kofeiny)
to większe pobudzenie
i **czujność** oraz zwiększony
poziom skupienia uwagi.



Picie kawy przez kierowców może
przynosić korzyści dla zachowania
bezpieczeństwa na drogach
poprzez zmniejszenie ryzyka:

zderzenia się z innym pojazdem,

nietrzymania się
swojego pasa na drodze,

Picie kawy
przynosi korzyści podczas:

pracy na nocnej zmianie,

długotrwałego prowadzenia
pojazdu w nocy,

przy doświadczaniu
tzw. efektu jet lag.

niekontrolowanej
zmiany prędkości,
powodowania wypadków w ogóle.



**CODZIENNIE.
DLA ZDROWIA.**

* Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA)
bezpieczne dla zdrowia, codzienne spożycie kofeiny to ok. 400 mg.
Odpowiada to 3-5 standardowym filiżankom kawy.