Kofeina moja miłość

Wokół nawyku picia kawy narosło wiele mitów i legend. Dla jednych jest to rytuał, który przynależy do tzw. dobrego towarzystwa, dla innych nawyk, za którym kryją się same dobrodziejstwa, są i tacy, którzy robią to z powodów magicznych. Do zamieszania wokół kawy, a konkretnie wokół kofeiny w niej zawartej, przyczyniają się skutecznie reklamy. Firmy producenckie przekonują, że tylko ich kawa nas obudzi, że jest doskonała na początek dnia, że jej aromatowi nie oprze się ukochana osoba i jeszcze więcej. Nikt nie reklamuje kawy jako napoju, który może zapobiegać cukrzycy. A jak to wszystko widzą naukowcy?

Długotrwałe spożywanie kofeiny jest szkodliwe.

Fałsz. Powstanie tego mitu to sprawka palaczy: piją oni więcej kawy niż osoby niepalące (ich organizmy rozkładają kofeinę dwa razy szybciej niż niepalących, więc muszą wypić więcej kawy, by poczuć efekty). A wiadomo, że palacze mają więcej problemów zdrowotnych niż ludzie niepalący. Ale to wina nikotyny, a nie kofeiny! Alkaloid ten jako używka nie kumuluje się w organizmie: jest wydalana z moczem. Zatem: jeśli jesteśmy zdrowi (nie mamy nadciśnienia, arytmii serca czy stanów lękowych), możemy spokojnie pić napoje z kofeiną nawet przez długie lata.

Najbogatszym źródłem kofeiny jest ziarno kawy

Fałsz. Najwięcej tej substancji zawiera amazońska roślina – guarana. Jej nasiona mają 5 proc. kofeiny. Następne w kolejności są liście herbaty (2–5 proc.), liście mate (3 proc.), orzeszki kola (1,5 – 2,5 proc.) i ziarna kawy (0,6 – 2,8 proc.). Niewielkie ilości kofeiny zawiera również ziarno kakaowca (0,3 proc.), a nawet nieduża bylina rosnąca w Polsce – iglica. Na zawartość kofeiny w napojach ma też wpływ sposób parzenia. Dlatego, np. w filiżance kawy znajduje się dwa razy więcej kofeiny niż w takiej samej ilości herbaty, choć w samych ziarnach kawy tej substancji jest mniej niż w liściach herbaty.

Kofeina zwiększa sprawność umysłową.

Prawda. Zanim zaczniemy pracę, także fizyczną, warto wypić filiżankę kawy. Usprawnia ona myślenie dzięki blokowaniu receptorów adenozyny, nukleoidu działającego rozszerzająco na naczynia krwionośne, który informuje także organizm o potrzebie snu. W USA przeprowadzono eksperyment, potwierdzający takie reakcje. Kiedy pozbawionym snu żołnierzom podano ilość kofeiny odpowiadającą dwóm filiżankom kawy, ich czujność, pamięć i zdolność uczenia poprawiły się aż o 60 proc.

Zmienia przebieg niektórych procesów biochemicznych w organizmie.

Prawda. Jest to substancja pobudzająca: 250 mg kofeiny (tyle mają 2 filiżanki mocnej kawy) może nawet trzykrotnie zwiększać ilość adrenaliny we krwi, tym samym przyspieszając oddech. Kofeina zwiększa także wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika o wielu działaniach, zwanego też hormonem szczęścia, gdyż uaktywnia ośrodki euforii i odczuwania przyjemności w mózgu. Czyli sprawia, że jednocześnie jesteśmy pobudzeni i zrelaksowani. Kawa może też być traktowana jako lek pomocniczy w zatruciach alkoholowych.

Powoduje nadciśnienie i utratę masy kostnej

Fałsz. Jedno z najpoważniejszych pism medycznych „Journal of American Medical Associacion" opublikowało niedawno wyniki badań, które dowodzą, że kofeina nie zwiększa ryzyka nadciśnienia tętniczego. U zdrowych ludzi przyspie-

sza ona bicie serca w tak nieznacznym stopniu, że trudno to zmierzyć, a efekt ten utrzymuje się zaledwie kilka minut. Stwierdzono jednak, że ciśnienie podnosi inny, niezidentyfikowany składnik słodzonych i dietetycznych napojów gazowanych z kofeiną, tak chętnie spożywanych przez chorych na cukrzycę. Natomiast osłabienie kości to wynik niedoboru wapnia. Pewna ilość tego minerału jest wydalana wraz z moczem, a kofeina działa moczopędnie. Ale ta utrata wapnia jest tak niewielka, że wystarczy dodać do kawy mleko, aby ją nadrobić. Problem w tym jednak, że kofeina wiąże się z proteinami mleka, a to niweluje efekt pobudzenia.

Prawda. Nasz organizm przyzwyczaja się do tej substancji, a gdy jej nie otrzyma, reaguje bólami głowy, a także drażliwością. Im więcej kofeiny spożywamy, tym cięższe są objawy jej odstawienia.

Prawda. Ale większość udokumentowanych przypadków przedawkowania dotyczyła osób, które świadomie połknęły zbyt dużą ilość tabletek kofeinowych. Nie ma bezpiecznej dawki kofeiny, jednakowej dla wszystkich. Jednak, aby się zatruć, musielibyśmy wypić duże ilości napojów z tą substancją w dość krótkim czasie. Tak więc jeśli pijemy do pięciu filiżanek kawy dziennie, raczej nic nam nie grozi.

Fałsz. Badania przeprowadzone w Grecji wykazały, że ludzie pijący dużo kawy są bardziej podatni na różne stany zapalne. A te z kolei przyczyniają się do powstawania w organizmie substancji, które mogą prowadzić do rozwoju chorób serca oraz cukrzycy. Co jednak ciekawe, wykazano niezbicie, że kawa pita w rozsądnych ilościach zapobiega cukrzycy. Niektórzy sądzą, że w grę wchodzi jeszcze strefa klimatyczna. Upał, który zniechęca do wysiłku i aktywności, sprzyja nadużywaniu kawy, zaś mieszkańcy obszarów umiarkowanych i chłodnych nie potrzebują dodatkowego bodźca. Natomiast kanadyjscy badacze stwierdzili, że u osób mających wolną przemianę materii kofeina może zwiększać ryzyko chorób serca.

Okazuje się również, że czasami chroni przed miażdżycą ludzi, których metabolizm jest szybki. Kawa zawiera bowiem nie tylko kofeinę, ale także sporo antyoksydantów (do najsilniejszych antyoksydantów należą witaminy A – pomidory, marchew, mleko, wątroba zwierzęca i E – oleje roślinne, orzechy, kiełki pszenicy) zwalczających wolne rodniki. W tym względzie działa podobnie jak zielona herbata.

Ze względu na te niejasności naukowcy nie zachęcają do picia dużych ilości napojów zawierających kofeinę, a już na pewno unikania nadmiernego spożywania napojów gazowanych zawierających kofeinę. Najzdrowsza jest woda mineralna bez bąbelków. Według uczonych bezpieczna dzienna dawka „małej czarnej" to 400 mg. Aby śmiertelnie zatruć się tą używką trzeba by spożyć jednorazowo 10 g czyli wypić około 130 filiżanek kawy.

J.N.

Foto: Galeria