

Tego nie wiesz o kawie

**Niewielu specjalistów medycyny naturalnej zaleca picie kawy.
Z kolei lekarze – absolutni przeciwnicy jakichkolwiek uzależnień
– traktują kawę na równi z alkoholem, tytoniem
oraz narkotykami takimi jak na przykład kokaina!**

Mimo tej nieustającej nieufności żadne badania naukowe nie potwierdzają, że picie kawy w rozsądnych ilościach zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób serca czy innych poważnych zaburzeń zdrowia. Wręcz przeciwnie, coraz częściej okazuje się, że kawa może mieć korzystny wpływ na zdrowie. Badania EPIC (ang. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) dotyczące raka oraz sposobów żywienia w Europie dowodzą, że nie istnieje żaden związek między spożywaniem kawy a występowaniem chorób przewlekłych takich jak choroby krążenia, cukrzyca czy rak.

Korzystne działanie kawy

W badaniach EPIC, jak i w wielu uprzednich, stwierdzono, że spożywanie kawy zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Kawa może także, w znacznym stopniu, zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona. Badanie opublikowane w piśmie naukowym *The Journal of the American Medical Association* wskazuje, że wśród ludzi pijących duże ilości kawy ryzyko takie zmniejsza się nawet o 80 proc. Spożycie kawy może także zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka prostaty, wątroby, nerek, okrężnicy, wystąpienia zaburzeń rytmu serca czy chorób płuc.



Jaką kawę pić?

Jednak, aby móc skorzystać z leczniczych właściwości kawy, trzeba przestrzegać kilku reguł. W badaniach opublikowanych w *Journal of Alzheimer Disease* – magazynie naukowym poświęconym chorobie Alzheimera – porównano działanie samej kofeiny oraz kofeiny w połączeniu z innymi składnikami, obecnymi w spożywanej kawie. Jedynie kawa naturalna, wraz ze wszystkimi swoimi naturalnymi składnikami, wykazała pozytywny wpływ na pamięć. Takie wyniki nie są zaskakujące: kawa zawiera przeciwutleniacze, w tym kwasy chlorogenowe i bioflawonoidy. W krajach rozwiniętych, takich jak na przykład Francja, kawa pozostaje najważniejszym źródłem antyoksydantów. Zawiera ona tysiące różnorodnych substancji. Dzisiejsze odkrycia w tej dziedzinie sugerują, że mieszanka tychże składników ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Problem z kofeiną

Kofeina nie jest trucizną dla człowieka, gdyż możemy bez żadnych konsekwencji spożyć jej około 400 mg dziennie (4 filiżanki dziennie); wyjątkiem są osoby nadwrażliwe na kofeinę. Kofeina ma dobrze wszystkim znane właściwości pobudzające. Jest legalna we wszystkich krajach, a FDA (Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków) – znana ze swojej skrupulatności – umieściła kofeinę wśród substancji spożywczych o różnorodnym działaniu uznanych za bezpieczne. Kofeina może powodować kłopoty ze snem, aczkolwiek z reguły nie spożywa się kawy po godzinie szesnastej. W przeciwieństwie do powszechnego przekonania kofeina nie jest moczopędna: wiele badań dowiodło, że jej wpływ na nasze płyny ustrojowe jest dokładnie taki sam jak wpływ zwykłej wody. Kofeina w dużej ilości może powodować drżenie, skurcze żołądka i palpacje.

Przyczyną może być nietolerancja produktów karmelizacji lub olejów powstających w procesie palenia kawy oraz obecność pleśni czy innych toksyn wywołujących alergię. Dlatego ważne jest, aby upewnić się, że kawa pochodzi z uprawy ekologicznej i wyprodukowana jest z najwyższą starannością. Zatem wygląda na to, że negatywne oddziaływanie kawy pozostaje całkowicie rekompensowane jej pozytywnym wpływem na zdrowie. Należy jednak pamiętać, że kobiety w ciąży powinny całkowicie zrezygnować z kofeiny.

Kawa – 5 zasad, o których warto pamiętać

Jedynie kawa dobrej jakości pozwala na pełne wykorzystanie jej działań terapeutycznych:

- Wybierajmy kawę bio: kawa jest jednym z produktów najbardziej narażonych na działanie pestycydów. Dlatego szczególną uwagę zwracamy na wybór kawy z właściwych źródeł, ponieważ wszystkie wymienione powyżej jej pozytywne właściwości

mogą zostać zminimalizowane przez zawarte w kawie pestycydy.

- Kawa w ziarnach: kupujmy kawę w ziarnach, sprawdzamy, czy zapach ziaren jest mocny i przyjemny. Ziarna kawy palonej są bogate w oleje i może ona zjełczeć: kawa ma wtedy kwaśny smak. Jeszcze szybciej może zjełczeć kawa mielona.

- Pijmy czarną kawę: unikajmy śmietanki, cukru czy mleka do kawy. Do parzenia używajmy czystej, filtrowanej wody.

- Filtry do kawy: unikajmy białych filtrów (ich śnieżnobiałą barwę uzyskuje się dzięki obróbce chemicznej polegającej na wybielaniu chlorem) – dzięki temu pozostałości wybielacza nie trafią do naszej filiżanki.

- Filiżanka do kawy: najlepiej pijmy kawę z porcelanowej filiżanki, a unikajmy papierowych kubków, a tym bardziej – plastikowych. Dzięki temu kawa nie tylko będzie zdecydowanie lepiej smakować, ale – co ważniejsze – nie przedostaną się do niej zawarte w plastikowych pojemnikach groźne substancje chemiczne takie jak bisfenol A.

Jean-Marc Dupuis

