



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

WARSZTATY NR 2

TEMAT:

KAWA W DIECIE POLAKÓW.



Statystyczny Polak wypija 3 kg kawy rocznie, co oznacza 95 l napoju. Niemal 3/4 dorosłych Polaków (73%) pije kawę codziennie, zaś 46% nawet kilka razy dziennie. Na świecie regularne picie kawy deklaruje ponad 80 procent ludzi. Pijemy ją dla przyjemności, jest pretekstem i towarzyszem spotkań biznesowych i w gronie przyjaciół.

Przez lata jednak panowało przekonanie, że picie kawy może prowadzić do nadciśnienia czy chorób serca. Z tego powodu wiele osób ograniczyło lub wręcz wyeliminowało kawę ze swojej diety. Ale czy na pewno?



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

POCHODZENIE I PRODUKCJA KAWY

Datuje się, że **NASIONA KAWOWCA** znane są od około VIII wieku, ale pierwsze plantacje kawy mogły pojawić się jeszcze wcześniej.



Część źródeł wskazuje, że nazwa tego trunku



wywodzi się prawdopodobnie od etiopskiej prowincji **Kaffa**, gdzie w X wieku zaobserwowano, że spożycie owoców kawowca wiąże się ze wzrostem energii i sił witalnych organizmu.

Inne źródła donoszą o arabskich korzeniach czarnego naparu, któremu nadano nazwę **qahwa** bądź **kahve**, co dosłownie oznacza „odpędzać sen”. Spożywanie kawy, jako naparu zostało rozpowszechnione przez Arabów w około XI–XII wieku, natomiast wraz z początkiem XV wieku napój ten przywieziono do Europy, gdzie zaczął cieszyć się dużą popularnością. W XVII wieku w wielu miastach europejskich (m.in. Londynie, Paryżu, Berlinie) powstały kawiarnie, w których serwowano napary z owoców kawowca. Z kolei do Polski kawa dotarła z końcem XVII wieku, lecz do dziś nie wiadomo, czy odbyło się to drogą morską czy lądową.

Kawa jest jednym z podstawowych produktów spożywczych dystrybuowanych na całym świecie, a powierzchnia jej upraw przekracza **10 mln hektarów**.

Do głównych producentów kawy zalicza się **BRAZYLIE, KOLUMBIĘ, WIETNAM, INDONEZJĘ** oraz **ETIOPIĘ**.

SZACUJE SIĘ, ŻE ROCZNIE SPOŻYWA SIĘ PONAD 8 MILIONÓW TON KAWY, NATOMIAST W CIĄGU DNIA WYPIJA SIĘ 2 MILIARDY FILIŻANEK TEGO NAPARU NA CAŁYM ŚWIECIE.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Warto dodać, że kawa należy do rodziny Marzanowatych (Rubiaceae), natomiast wśród gatunków o znaczeniu handlowym wyróżnia się kawę:

- ✓ arabika (Coffea Arabica) oraz
- ✓ robusta (Coffea Canephora).

O ile ta pierwsza charakteryzuje się łagodnym smakiem, między innymi ze względu na niższą zawartość kofeiny, o tyle druga posiada wyrazisty smak i zapach oraz wyższą zawartość kofeiny.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA KAWY

Kawa jest złożonym naparem ziołowym, zawierającym około **1000 substancji roślinnych**, wśród których wiele charakteryzuje się wysoką aktywnością biologiczną. Do najważniejszych z nich zalicza się:

- alkaloidy:
 - kofeinę (posiadającą m.in. właściwości stymulujące układ nerwowy),
 - trygonelinę (która pod wpływem palenia ulega przekształceniu w kwas nikotynowy) i
 - teobrominę,
- alkohole diterpenowe (kafeol i kafestol — oddziałujące na gospodarkę lipidową),
- kwas chlorogenowy (o właściwościach przeciwutleniających),
- kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, fosforowy),
- fenolokwasy (kwas kawowy i jego estry z kwasem chinowym),
- garbniki,
- węglowodany (sacharozę),
- proteiny i lipidy (które obecne są w niewielkich ilościach),
- witaminy z grupy B (zwłaszcza witaminę B3 — niacynę),
- związki mineralne, przede wszystkim magnez i potas.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA KAWY (CZARNEGO NAPARU, BEZ DODATKÓW) JEST NISKA I WYNOSI OKOŁO 2 KCAL NA 100 ML NAPARU.

Wartość odżywcza kawy różni się w zależności od:

- o gatunku rośliny, z którego pozyskiwane są owoce kawowca,
- o warunków uprawy,
- o rodzaju gleby
- o czy procesu przetwórczego (sposobu przetwarzania i palenia ziaren).

Za właściwości organoleptyczne kawy odpowiada kofeina, która dodatkowo poprzez rozszerzanie naczyń krwionośnych zwiększa przepływ krwi w organizmie oraz działa stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy. Tym samym, spożywanie czarnego naparu zwiększa koncentrację i usprawnia procesy myślowe. Średnia zawartość kofeiny w filiżance kawy wynosi 60–135 mg i ponownie zależy od sposobu jej przygotowania, mocy naparu i gatunku kawowca. Poza kawą, kofeina znajduje się w innych produktach spożywczych, informacje w tabeli poniżej.

Produkt spożywczy	Średnia zawartość kofeiny
Kawa czarna	85 mg/125 ml
Kawa rozpuszczalna	65 mg/125 ml
Espresso	60 mg/30 ml
Kawa bezkofeinowa	3 mg/125 ml
Herbata	32 mg/150 ml
Gorzka czekolada	60 mg/30 g
Mleczna czekolada	6 mg/30 g
Napoje energetyzujące	80 mg/330 ml



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

W Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej **Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie** filiżanka z kawą i herbatą obecna jest jako jedno z zaleceń żywieniowych dla populacji polskiej.



Umieszczenie kawy jako zalecenia do spożycia zostało poprzedzone badaniami naukowymi ostatnich 20 lat. Wskazują one, że kawa **może** mieć pozytywny wpływ na zdrowie.

Nie oznacza to jednak, że kawę można spożywać w nieograniczonych ilościach. Jak we wszystkim należy zachować umiar i pewną dawkę ostrożności.

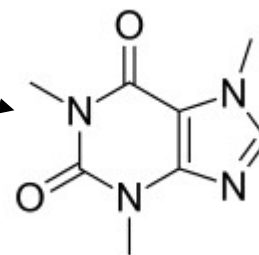
- ✓ Kawa zawiera wiele składników o różnym działaniu w organizmie. W zależności od stylu życia, diety, aktualnego stanu zdrowia wpływ kawy na organizm może być różny. A jeśli jeszcze pijemy ją ze śmietanką i z cukrem, wówczas wypijana często może stanowić pokaźną porcję kalorii w naszej diecie.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

- ✓ Nie bez znaczenia dla zdrowia jest także **sposób parzenia. Kawa parzona bez użycia filtrów jest mniej korzystna niż kawa filtrowana**, ponieważ zawiera związki podnoszące poziom cholesterolu LDL i homocysteiny.
- ✓ Mocne napary mają większą zawartość kofeiny (substancji o działaniu psychoaktywnym), ale jednocześnie więcej polifenoli, które jako przeciwutleniacze w dużym stopniu mogą odpowiadać właśnie za dobroczynne działanie kawy.

Umiarkowane spożycie **kofeiny** wynosi około **200 mg na dobę, co odpowiada liczbie 3–4 kaw espresso czy 3 filiżanek kawy rozpuszczalnej**. Inne źródła podają, że bezpieczna dawka kofeiny, niepowodująca negatywnych konsekwencji zdrowotnych wynosi do 400 mg na dobę (5,7



mg/kg mc.). Z kolei doniesienia Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności wskazują, że jednorazowa dawka kofeiny w ilości 200 mg jest bezpieczna dla zdrowej populacji osób dorosłych, jak również codzienne spożycie kofeiny do 400 mg nie predysponuje do wystąpienia działań niepożądanych (poza kobietami w ciąży, dla których dawka bezpieczna nie powinna przekraczać 200 mg kofeiny/dobę, ze względu na ryzyko wpływu na płód).

Długotrwałe spożywanie większych dawek kofeiny (w zakresie 400–800 mg/d.) może powodować uzależnienie oraz prowadzić do wystąpienia objawów niepożądanych w postaci nerwowości, rozdrażnienia, bezsenności czy tachykardii.

Podaje się, że śmiertelna dawka kofeiny wynosi około 5–10 g lub 150–200 mg/kg masy ciała. Dostarczana wraz z kawą kofeina jest szybko wchłaniania i metabolizowana w organizmie człowieka.

Biodostępność naparu kawy jest wysoka i dochodzi do 100%, co oznacza, że kofeina swobodnie przenika przez błonę śluzową żołądka, przedostając się do wszystkich tkanek w organizmie człowieka. Zostaje całkowicie zaabsorbowana w ciągu 40 minut, natomiast już po 15–20 minutach osiąga stężenie maksymalne w krwi. Kofeina jest metabolizowana w wątrobie



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

przez układ enzymów, które na dalszych etapach przemian są dalej rozkładane i wydalane wraz z moczem. Okres półtrwania kofeiny jest różny i zależy między innymi od wieku, uwarunkowań genetycznych, ciąży, palenia tytoniu czy przyjmowanych leków. U zdrowych osób dorosłych wynosi on średnio 3–4 godziny, natomiast u ciężarnych wzrasta średnio do 9–11 godzin.

KAWA A UKŁAD KRAŻENIA

Konsumpcja kawy może powodować istotny wzrost ciśnienia tętniczego u osób, które zwyczajowo nie spożywają tego naparu, natomiast w przypadku ludzi regularnie pijących czarny napar, wpływ ten jest niewielki.

KAWA A ZABURZENIA METABOLICZNE

Konsumpcja kawy i zawartej w niej kofeiny zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i poprawia metabolizm glukozy. Kofeina, kwas chlorogenowy i magnez, substancje zawarte w kawie, aktywnie wpływają na metabolizm glukozy i insuliny. Zmniejszają one osoczowe stężenie glukozy na czczo, usprawniają jej wykorzystanie w organizmie człowieka, jak również zwiększają wrażliwość komórek na działanie insuliny.

Doniesienia naukowe wskazują, że konsumpcja kawy może zmniejszać prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości. Zależność ta dotyczy szczególnie osób, które posiadają genetycznie predyspozycje do rozwoju nadmiernej masy ciała.

KAWA A UKŁAD NERWOWY

Zwyczajowe spożycie kawy wiąże się również ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia zaburzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona czy Alzheimera.

Poza działaniem na poziomie komórkowym, konsumpcja kawy może zmniejszać ryzyko wystąpienia określonych rodzajów nowotworów, między innymi jelita grubego czy piersi. W przypadku nowotworu jelita grubego, potencjalny mechanizm ochronny kawy obejmuje zwiększenie perystaltyki jelit, nasilenie wydalania kwasów żółciowych wraz z kałem czy zmianę



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

składu mikroflory jelitowej. Z kolei w odniesieniu do nowotworu piersi polega on na wzroście stężenia globuliny wiążącej hormony płciowe i obniżeniu biodostępności testosteronu.

PODSUMOWANIE

Kawa należy do najpopularniejszych trunków spożywanych na całym świecie. Charakteryzuje się silnymi właściwościami organoleptycznymi (smakiem i aromatem) oraz wysoką zawartością związków biologicznie aktywnych, które sprawiają, że może wielokierunkowo oddziaływać na organizm człowieka. Początkowo panował pogląd o wyłącznie negatywnym wpływie spożycia kawy na stan zdrowia. **Obecnie wskazuje się na korzystne efekty wynikające z codziennego spożywania czarnego naparu w kontekście zmniejszenia ryzyka występowania określonych chorób**, w tym układu krążenia, cukrzycy typu 2 i otyłości, schorzeń układu nerwowego, nowotworów (m.in. jelita grubego, piersi). **Tym samym, być może warto rozważyć włączenie kawy do codziennego jadłospisu.**

Spożywana w umiarych ilościach (3–4 filiżanki kawy na dobę) jest bezpieczna dla organizmu i charakteryzuje się swoistymi właściwościami prozdrowotnymi.