

FAKTY I MITY NA TEMAT KAWY



KAWA WYPŁUKUJE MAGNEZ

MIT

Pijąc 2-3 filiżanki kawy dochodzi do utraty ok 4 mg magnezu.

Filiżanka kawy dostarcza 7 mg magnezu. Bilans pozostaje zatem **dodatni**.

MIT

KOFEINA NA KAŻDEGO DZIAŁA TAK SAMO

Mutacja w genie CYP1A2 **spowalnia** usuwanie kofeiny z organizmu i **zwiększa** ryzyko nadciśnienia wywołanego nadmiernym spożyciem kofeiny z różnych źródeł. Mutacja ta **wyjaśnia**, dlaczego niektórzy tak silnie reagują na kawę.



KAWA DZIAŁA KORZYSTNIE NA ZDROWIE

FAKT

Kawa zawiera ponad **tysiąc** aktywnych związków pochodzenia **roślinnego**, w tym przeciwutleniacze z grupy polifenoli. **Poprawia** koncentrację, **zwiększa** wydolność intelektualną i działa **ochronnie** na układ krwionośny. Kawa zmniejsza także ryzyko cukrzycy typu II i niektórych nowotworów. Badania wskazują wręcz, że kawa może wydłużać życie.

FAKT

ORGANIZM PRYZWYCZAJA SIĘ DO DZIAŁANIA KAWY

Wraz z czasem organizm **przestaje** reagować na zwyczajowo spożywane dawki kofeiny. Żeby wywołać **podobny** efekt pobudzający trzeba spożyć **więcej** kawy lub innych źródeł kofeiny.





KAWA ODWADNIA

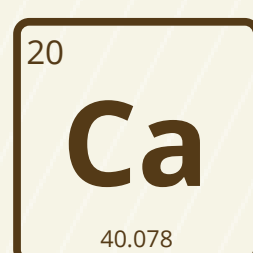
MIT

Kawa spożywana w **zwyczajowych** ilościach (od lat takich samych, np. 2 filiżanki dziennie) **nie odwadnia**. Kawa spożyta w **dużej** ilości, przez osoby, które jej zazwyczaj nie pijają ma **prześciowe** działanie moczopędne.

MIT

KOFEINA WYPŁUKUJE WAPŃ

Wpływ kofeiny na wypłukiwanie wapnia jest **znikomy**. Po spożyciu **2-3** filiżanek kawy dochodzi do utraty ok. **13** mg wapnia. Wystarczy dodać do kawy $\frac{1}{2}$ szklanki **mleka**, by spożyć dodatkowe **120** mg wapnia.



W CIĄŻY NIE MOŻNA PIĆ KAWY

MIT

Niewielkie ilości kawy **nie mają** negatywnego wpływu na przebieg ciąży. Kofeina przenika przez barierę łożyskową i może oddziaływać na płód, dlatego zaleca się picie **niewielkich** ilości kawy **1-2** filiżanki.

MIT

KAWA POBUDZA NA KRÓTKO

Średni okres półtrwania kofeiny wynosi około **4** godzin. Oznacza to, że po **4** godzinach połowa kofeiny została **wydalona**, czyli kofeina z całej filiżanki zostaje **zmetabolizowana** dopiero po **8** godzinach. Jednak najwyższe stężenie kofeiny osiąga po **40-60** minutach od wypicia kawy.

