

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Naukowcy radzą, jak parzyć kawę

Niefiltrowana kawa zawiera 30 razy więcej substancji podnoszących poziom cholesterolu, niż parzona z filtrem. Bez filtra może więc szkodzić na serce, a filtrowana, jak się okazuje, nawet wspierać zdrowie.

Pozostając w domu w czasie epidemii, wszyscy możemy pić więcej kawy niż zwykle - zwracają uwagę badacze z Uniwersytetu w Göteborgu.

Naukowcy porównali wpływ różnych metod parzenia popularnego napoju na ryzyko chorób serca i układu krążenia. „Nasze badanie dostarcza silnych i przekonujących dowodów na związek między sposobem parzenia kawy i atakami serca oraz długością życia” - mówi kierujący pracami prof. Dag S. Thelle.

Przed trzydziestoma laty prof. Thelle odkrył, że picie kawy podnosi ogólny poziom cholesterolu oraz tzw. „złego” cholesterolu LDL w takim stopniu, że może mieć to szkodliwy wpływ na układ krążenia. Dalsze eksperymenty pozwoliły na zidentyfikowanie odpowiedzialnych za to substancji i pokazały, że filtr je usuwa.

Niefiltrowana kawa zawiera 30 razy więcej szkodliwych substancji niż przefiltrowana. „Nieprzefiltrowana kawa zawiera substancje, które podnoszą stężenie cholesterolu we krwi. Użycie filtra usuwa je i obniża ryzyko ataku serca oraz przedwczesnej śmierci” - podkreśla badacz.

W latach 1985-2003 naukowcy zaprosili do badania ponad pół miliona zdrowych mężczyzn i kobiet w wieku od 20 do 79 lat. Uczestnicy opisywali ilość i typ pitej kawy, a także podawali dane na temat czynników mogących wpłynąć na samo spożycie kawy oraz na choroby serca, w tym na temat palenia, wykształcenia, aktywności fizycznej, wzrostu, wagi, ciśnienia krwi czy poziomu cholesterolu.

Ochotnicy byli obserwowani średnio przez 20 lat. W tym czasie 46,341 zmarło. Wśród nich 12621 zmarło z powodu chorób układu krążenia, w tym 6202 na atak serca. Ogólnie rzecz ujmując, picie kawy nie było szczególnie niezdrowe.

Jednak picie kawy przefiltrowanej okazało się lepszym, a nawet korzystnym dla serca rozwiązaniem. W porównaniu do osób niepijących kawy, jej amatorzy byli o 15 proc. mniej zagrożeni śmiercią, w tym o 12 proc. zgonem z powodu chorób układu krążenia w przypadku mężczyzn i 20 proc. - w przypadku kobiet.

Najniższa śmiertelność towarzyszyła wypijaniu od 1 do 4 filiżanek dziennie.

„Rezultatu, według którego pijacy filtrowaną kawę byli w nieco lepszej sytuacji, niż niepijący kawy, w ogóle nie dało się wytłumaczyć żadną inną zmienną, jak np. wiekiem, płcią, stylem życia czy nawykami. Uważamy więc, że obserwacja ta jest prawdziwa” - mówi prof. Thelle.

Niefiltrowana kawa okazała się przy tym bardziej szkodliwa, niż filtrowana.

„Według naszej analizy wynika to po części z efektu podnoszenia poziomu cholesterolu przez niefiltrowaną kawę” - twierdzi badacz.

Niefiltrowana kawa podnosiła ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia tylko u mężczyzn w wieku powyżej 60 lat.

Być może jednak inni też powinni uważać. Otóż rodzaj parzenia kawy badacze sprawdzili tylko raz. Natomiast z biegiem czasu zwyczaj się zmienił i część kobiet oraz młodszych mężczyzn zaczęła w międzyczasie używać filtra. Starsi mężczyźni częściej trzymali się swoich zwyczajów.

Naukowcy podkreślają też, że badanie miało charakter obserwacyjny, więc nie pokazywało jasno przyczyn i skutków. Jednak - gdyby mieli komuś doradzić - to osobom, które mają wysoki poziom cholesterolu i chcą coś z tym zrobić, radzą trzymanie się z daleka od kawy parzonej bez filtra.

„Wszyscy inni mogą pić kawę z czystym sumieniem, ale niech wybiorą filtrowaną” - mówi prof. Thelle.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29593.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy