

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Dzień Kawy - co warto o niej wiedzieć?

Każdy Twój dzień zaczyna się od obowiązkowej filiżanki kawy? Z pewnością cenisz ją przede wszystkim za walory smakowe - szczególnie, jeśli jest to kawa świeżo palona. Nie bez znaczenia jest także fakt, że nic nie pobudza nas tak jak kawa - nawet po długiej i bezsennej nocy postawi Cię na nogi. Okazuje się jednak, że kawa ma o wiele większy wpływ

na zdrowie i samopoczucie - dowiedz się, jakie korzyści płyną z tego wyjątkowego napoju!

Kawa i jej właściwości zdrowotne

Właściwości zdrowotne kawy wynikają z właściwości kofeiny. Przede wszystkim **kofeina** błyskawicznie niweluje zmęczenie fizyczne oraz psychiczne – działa już 15 minut po spożyciu kawy. Z tego powodu tak wiele osób sięga po kawę w momencie, kiedy męczy ich senność. To skuteczny i w pełni naturalny sposób na dodanie sobie odrobiny energii w ciągu dnia – bez sztucznych substancji,

Kolejną cenną właściwością zdrowotną kawy jest jej pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Kofeina sprzyja produkcji serotoniny, czyli tak zwanego hormonu szczęścia, który odpowiada nie tylko za nasze wyśmienite samopoczucie, ale też za stabilny nastrój oraz chęć i entuzjazm do działania. Osoby pracujące umysłowo z pewnością docenią fakt, iż kawa pozwala na znaczną poprawę koncentracji oraz polepszenie pamięci krótkotrwałej – podczas trudnego dnia w pracy, kiedy trudno Ci skoncentrować się nad zadaniami, sięgnij po aromatyczną, świeżo paloną kawę, a z pewnością szybko wrócisz do formy, skupisz się na pracy i skończysz ważne zadania.

Inne, równie **cenne właściwości kawy** to właściwości lecznicze. Kawa pozytywnie wpływa na wiele narządów wewnętrznych. W odpowiedni ilościach może korzystnie oddziaływać na układ sercowo-naczyniowy, a nawet na wątrobę, zapobiegając różnym schorzeniom.

Kawa a odchudzanie

Czas na dobrą informację dla wszystkich osób, które chciałyby pozbyć się kilku nadprogramowych kilogramów – **kawa może sprzyjać odchudzaniu!** Kofeina pozwala na przyspieszenie przemiany materii, a jak wiadomo, to sprawny metabolizm jest kluczem do zachowania szczupłej sylwetki. Co bardzo ważne, kofeina usprawnia również procesy trawienne – podczas diety redukcyjnej może być naprawdę wartościowym wsparciem dla całego organizmu.

Aby kawa pozytywnie wpłynęła na proces odchudzania, warto pamiętać o jednej rzeczy. Otóż wiele osób traktuje picie kawy jako pewien rytuał – nic dziwnego, świeżo palona kawa w połączeniu ze słodkim deserem to prosty przepis na doskonale spędzony czas. Niemniej jednak w trakcie odchudzania warto zrezygnować z deserów – zamiast tego można zdecydować się na kawę świeżo paloną o mocno czekoladowym aromacie, na przykład India Plantation, w której pojawiają się aromaty orzechów, gorzkiej czekolady, miodu i oczywiście orzeźwiających owoców.

Kawa zwiększa efektywność treningową – wielu sportowców sięga po kofeinę, **wypijając przed treningiem filiżankę kawy świeżo palonej.** Dzięki temu mogą dać z siebie o wiele więcej podczas ćwiczeń. Osoby, które chciałyby schudnąć i poważnie podchodzą do tego wyzwania, nie mogą zapominać o aktywności fizycznej – a kawa stanowi tutaj naprawdę cenne wsparcie!

Kawa kawy nierówna

Chcesz cieszyć się zdrowotnymi właściwościami kawy? Świadomie wybieraj odpowiednie ziarna. Nie każda kawa jest zdrową kawą. Najlepszy wpływ na organizm ma dobrej jakości **świeżo palona kawa.** Istotne są nie tylko walory smakowe, które z pewnością dość łatwo doceniamy, ale i zawartość kofeiny. Popularna Arabica zawiera około 1-1,5% kofeiny, z kolei Robusta może zawierać aż 3%. Niewielkie espresso może zawierać aż 60 mg kofeiny, a kawa parzona – 100 mg. Należy pamiętać o tym, aby nie przekraczać dziennej dawki 400 mg kofeiny – to maksymalna ilość, jaką jest w stanie przyswoić organizm. **Nadmiar kawy to prosta droga do rozdrażnienia i bezsenności,** dlatego jeśli wypiełeś już 3-4 kawy tego dnia, warto sięgnąć po herbatę. Teina również skutecznie pobudza,

a jednocześnie nie wpływa na sen.

Właściwości zdrowotne kawy wynikają więc z jakości ziaren i sposobu przygotowywania napoju oraz z umiaru, który jest kluczem do sukcesu nie tylko w zdrowiu!

Szukasz dobrej kawy, z którą Twój dzień będzie pełniejszy, mocniejszy i przyjemniejszy? Poznaj nasze kawy świata świeżo palone w naszych palarniach.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30030.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