

## O kawie dnia codziennego

Kawa zagościła na europejskich stołach już w XVI wieku, przybywając z Bliskiego Wschodu. Od tego czasu stała się nieodłącznym towarzyszem przeciętnego śniadania dzięki swoim wysoce pożądanym zdolnościom pobudzającym. Według badań Food Research Institute w Polsce po ten napój sięga regularnie aż 70% osób, a statystyczny Polak rocznie wypija aż 3 kg zbawiennego wywaru. Co jednak sprawia, że kawa “stawia nas na nogi” każdego dnia i jakie inne właściwości posiada?

### Energia z filiżanki

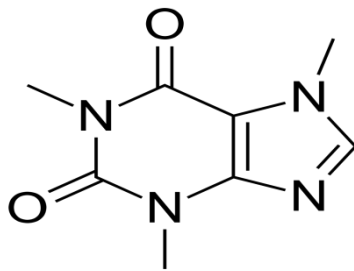
Niemal każdy wie, że za właściwości pobudzające kawy odpowiada kofeina, czyli  $C_8H_{10}N_4O_2$ . Należy ona do grupy środków psychoaktywnych, a konkretnie stymulantów. Ale jak to się dzieje, że po przyjęciu odpowiedniej dawki przestajemy czuć zmęczenie i senność? Odpowiedzi należy szukać w układzie nerwowym. Od momentu obudzenia nasze neurony pracują, czego efektem ubocznym jest wytworzenie się adenozyliny. Gdy poziom związku w organizmie jest zbyt wysoki, mózg spowalnia aktywność nerwową i rozszerza naczynia krwionośne- stajemy się senni. To, co pozwala kofeinie pobudzić organizm, to jej budowa chemiczna. Struktury składnika kawy i adenozyliny są na tyle podobne, że związek potrafi związać się z receptorami substancji wywołującej senność bez aktywowania ich. Dzięki temu poziom adenozyliny w naszym organizmie nie może być wykryty, co pomaga nam zwalczyć zmęczenie nawet przy dużej ilości związku. Kofeina utrzymuje się w organizmie od 4 do 6 godzin. Metabolizowana jest przez wątrobę do 3 różnych związków, każdy odpowiedzialny za inny proces. Paraksatyna zwiększa rozpad lipidów w krwioobiegu, teobromina rozszerza naczynia krwionośne i pobudza pracę serca, a teofilina rozluźnia mięśnie gładkie. W rezultacie serce bije szybciej, a mięśnie otrzymują więcej krwi. Ponadto kofeina pobudza produkcję adrenaliny i neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój, np. serotoniny. To wszystko sprawia, że po wypiciu filiżanki kawy czujemy się po prostu lepiej.

### Czarny narkotyk

Mimo pobudzającego wpływu na organizm wielu zadaje sobie pytanie, czy kofeina jest substancją bezpieczną dla organizmu i czy człowiek jest w stanie się od niej uzależnić. Jak w większości przypadków- co za dużo, to niezdrowo. Bezpieczna dzienna dawka kofeiny to do 400mg na dobę, czyli równowartość 2-3 filiżanek, w zależności m.in. od gatunku kawy. Przy spożywaniu nadmiernej ilości może dojść do kofeinizmu, czyli uzależnienia od substancji. Objawia się on między innymi bólem głowy, osłabieniem i sennością. Dawka śmiertelna kofeiny to 10g doustnie.

### Kawa nie na ławę

Kawa dzięki swoim właściwościom znalazła zastosowanie nie tylko jako napój. Szczególną rolę odgrywa w medycynie chińskiej, gdzie uważa się, że gotowane ziarna wraz z przyprawami wzmacniają nerki. Dzięki zawartości kwasu chlorogenowego, kawa wykazuje też zdolności antyoksydacyjne- pomaga oczyścić organizm z toksyn. Jak dowiedli naukowcy z uniwersytetu w Chicago długofalowo kawa może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka chorób Alzheimera i Parkinsona. Ziarna kakaowca znalazły zastosowanie także w kosmetyce. Kofeina stosowana jest przede wszystkim w kremach antycellulitowych. Dzięki korzystnemu wpływowi na mikrokrążenie używana jest również w kosmetykach do twarzy. Ponadto kawa stymuluje wzrost włosów.



**Julita Spiczak**

