



Kawa kontra napoje energetyczne

Opracowała Olga Skobierska

z Technikum nr 3 w Zespole Szkół Ogólnokształcących
i Zawodowych im. mjr. H. Sucharskiego w Bolesławcu

Kawa jako naturalny napój energetyczny

- ♦ Kawa jest popularna ze względu na swój bogaty aromat i działanie pobudzające. Zawiera naturalnie wysoką ilość kofeiny i nie zawiera prawie żadnych dodatków ani konserwantów i jest prawie bezkaloryczna, jeśli pijesz ją czarną i bez cukru. Zawiera witaminy B2 i B5, potas, niacynę i magnez. Regularne spożywanie kawy wiąże się z wieloma korzyściami, takimi jak poprawa koncentracji, sprawności fizycznej i zapobieganie niektórym chorobom, takim jak cukrzyca i choroba Parkinsona. Kawa zawiera również przeciwutleniacze, które mogą chronić komórki przed uszkodzeniem.
- ♦ Ogromną zaletą kawy jest możliwość kontrolowania i wpływania na moc i smak parzonej filiżanki. Możesz sam zdecydować, czy dodasz cukier do kawy i ewentualnie ile, a także czy chcesz pić kawę z mlekiem czy bez. Istnieje wiele opcji.
- ♦ Jednak nadmierne spożycie kawy może prowadzić do bezsenności, nerwowości, rozstroju żołądka i przyspieszonego tętna. Łatwo jest przyzwycząć się do kofeiny i jeśli nie pijesz kawy, możesz doświadczyć objawów odstawienia, takich jak bóle głowy.

Co pobudza? Kofeina!

- ◆ Kofeina to najpopularniejsza, legalna substancja psychoaktywna. Stymuluje ośrodkowy układ nerwowy. Blokuje w mózgu receptory adenozyiny – neuroprzekaźnika odpowiadającego za uczucie zmęczenia i senność. Podnosi poziom dopaminy i noradrenaliny, które poprawiają nastrój oraz funkcjonowanie poznawcze. Z tego względu korzystamy z niej, aby pobudzić nasz organizm do działania, sięgając po jej naturalną formę znajdującą się w kawie albo syntetyczną występującą w napojach energetycznych.

Zawartość kofeiny w kawie

Zawartość kofeiny w kawie zależy m.in. od stopnia palenia ziaren; ciemno palone ziarna mogą mieć nieco mniej kofeiny od jasno palonych. Wpływ na stopień pobudzenia ma także sam gatunek kawy — niektóre ziarna mają więcej kofeiny, a inne mniej.

ile kofeiny ma kawa?

		POJEMNOŚĆ	ZAWARTOŚĆ KOFEINY
	espresso	25 ml	40-65 mg
	2x espresso	50 ml	80-130 mg
	cappuccino	180 ml	80-130 mg
	kawa parzona tradycyjnie	220 ml	70-140 mg
	ekspres przelewowy	125 ml	60-135 mg
	kawa rozpuszczalna	200 ml	50-80 mg
	cold brew	200 ml	150 mg
	kawa bezkofeinowa	250 ml	10-14 mg

 czarna herbata
200 ml / 56 mg kofeiny

 yerba mate
200 ml / 70 mg kofeiny

 czekolada
tabliczka / 80 mg kofeiny

 coca cola
330 ml / ok. 50 mg kofeiny



Pozytywy kawy



- ◆ Pobudzenie i koncentracja: Kofeina blokuje receptory adenozyny w mózgu, niwelując senność. Pozytywny wpływ na układ trawienny, przyspieszenie metabolizmu i poprawa perystaltyki jelit.
- ◆ Wsparcie dla wątroby i serca: Regularne picie kawy wiąże się z niższym ryzykiem chorób wątroby (marskość, stłuszczenie) oraz cukrzycy typu 1 i II, zmniejszenie ryzyka wystąpienia kamicy żółciowej u mężczyzn, zmniejszenie ryzyka zachorowania na chorobę Parkinsona, raka jelita.
- ◆ Wydolność fizyczna: Zwiększa wytrzymałość treningową i zmniejsza odczuwanie wysiłku.
- ◆ Wartości odżywcze: Jest bogata w antyoksydanty, a czarna kawa ma znikome ilości kalorii (ok. 2-5 kcal/100 ml).
- ◆ Ograniczenie rozwoju próchnicy.

Uwaga kawa!

Są pewne grupy osób, które po kawę powinny sięgać rzadko i pić ją z dużą rozwagą. Na spożycie kofeiny szczególnie muszą uważać:

- ◆ Kobiety w ciąży: spożycie dużej ilości kawy przez kobietę w ciąży może zakończyć się martwym porodem,
- ◆ Kobiety karmiące piersią: kofeina przenikająca do organizmu dziecka może mieć negatywny wpływ na jego zdrowie,
- ◆ Dzieci: kawa może wywołać u dzieci dużą pobudliwość oraz zaburzać prawidłowy rozwój kości,
- ◆ Osoby cierpiące na nerwicę oraz żyjące w dużym stresie: kofeina wykazuje negatywny wpływ na działanie układu nerwowego,
- ◆ Osoby chore na serce oraz mające problem z układem krążenia: kofeina ma wpływ na nasze ciśnienie, może negatywnie stymulować układ krążenia,
- ◆ Osoby cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy: kawa wzmaga wydzielanie soków żołądkowych, powodując zgagę,
- ◆ Osoby mające w organizmie owrzodzenia: kofeina może zaostrzyć przebieg choroby,
- ◆ Palacze nikotyny: kofeina w połączeniu z papierosami zwiększa ryzyko zachorowania na choroby serca.

Kofeina w napojach energetycznych

Napoje energetyczne zawierają syntetyczną kofeinę, która działa szybciej i intensywniej na ośrodkowy układ nerwowy. Wiele osób, szczególnie młodych, sięga po energetyki ze względu na różne, słodkie warianty smakowe. Standardowa puszka napoju energetycznego o pojemności 250 ml zawiera ok. 80 mg kofeiny.



Magnes dla młodego pokolenia

Napoje energetyczne w puszkach o różnych kolorach i motywach czasami przyciągają tłumy na półkach sklepowych. Jednak dla nastolatków napoje energetyczne są czymś popularnym i czymś, co prawie zawsze zabierają do domu po wizycie w supermarkecie. Istnieje kilka powodów, dla których napoje energetyczne są tak popularne wśród młodych ludzi:

- ◊ Status społeczny.
- ◊ Napoje energetyczne stały się częścią współczesnej kultury i mogą służyć jako napój towarzyski związany z aktywnością młodzieży.
- ◊ Wpływ mediów.
- ◊ Agresywny marketing i masowa promocja napojów energetycznych mają niezaprzeczalny wpływ na ich popularność wśród młodzieży. Obrazy śmiałych przygód, zabawy i beztroski mogą stworzyć poczucie wejścia w świat ekscytacji i zabawy po spożyciu tych napojów.

Napoje energetyczne i ich szkodliwość

- ♦ Jednym z głównych problemów związanych z napojami energetycznymi jest wysoka zawartość cukru. Cukier zapewnia szybką energię, ale może powodować skoki poziomu cukru we krwi i przyczyniać się na przykład do otyłości lub próchnicy zębów. Połączenie kofeiny i cukru może prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, problemów z sercem i problemów trawiennych.



Fakty

- ✧ W Polsce od 1 stycznia 2024 roku obowiązuje zakaz sprzedaży napojów z dodatkiem kofeiny lub tauryny osobom do 18. roku życia oraz na terenie szkół.
- ✧ Zagrożenia: Nadmierne spożycie energetyków może prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych. Wysokie stężenie kofeiny może powodować bezsenność, nerwowość i przyspieszone bicie serca. Duża zawartość cukru przyczynia się do otyłości i problemów z zębami. Regularne spożywanie może prowadzić do uzależnienia i wzrostu tolerancji na kofeinę.

Fakty warte uwagi:

- ✧ Energetyki nie są odpowiednim źródłem nawodnienia, szczególnie podczas intensywnego wysiłku fizycznego.
- ✧ Mieszanie energetyków z alkoholem jest szczególnie niebezpieczne i może maskować efekty upojenia alkoholowego.
- ✧ Dzieci, kobiety w ciąży i osoby z problemami sercowymi powinny unikać tych napojów.
- ✧ Jeden energetyk może zawierać tyle kofeiny, co kilka filiżanek kawy.

Kawa czy energetyk?

- ❖ Co jest zdrowsze: kawa czy energetyk? – My w tym zestawieniu zdecydowanie skłaniamy się ku kawie. Napoje energetyczne mają długą listę składników, w której dominuje cukier. Z kolei energetyki sugar free zawierają sztuczne słodziki. Kawa to naturalny napój, a o ewentualnych dodatkach (mleko, cukier itp.) decydujesz samodzielnie i masz pełną kontrolę nad ich ilością. Co więcej, kawa to źródło cennych dla zdrowia polifenoli, które mają właściwości antyoksydacyjne.
- ❖ Co ma więcej kofeiny: energetyk czy kawa? – To, ile kofeiny dostarczy nam kawa, a ile energetyk, zależy przede wszystkim od ilości wypitego napoju. 100 ml energetyku zawiera mniej kofeiny od standardowego espresso, a nawet cała puszka (250 ml) może mieć mniej kofeiny od tradycyjnej kawy parzonej.
- ❖ **Co bardziej pobudza: kawa czy energetyk? – syntetyczna kofeina zawarta w napojach energetycznych działa szybciej na ośrodkowy układ nerwowy. Warto mieć na uwadze, że organizm stopniowo przyzwyczaja się do tej substancji. Z tego względu lepiej nie spożywać jej w nadmiarze, aby utrzymać pożądane działanie pobudzające bez nieprzyjemnych skutków ubocznych.**

Podsumowanie

- ◊ W kwestii wyboru „energetyk czy kawa” polecamy postawić na naturalny napój bez zbędnych, sztucznych dodatków. Ta sama objętość kawy może zawierać zbliżoną ilość kofeiny do napoju energetycznego. W przeciwieństwie do niego nie ma jednak w składzie cukru, słodzików, sztucznych barwników, aromatów i konserwantów. Kofeina w kawie działa wolniej, ale dłużej. Energetyki mogą mieć potencjalnie silniejszy wpływ na podnoszenie ciśnienia krwi niż kawa ze względu na kombinację kofeiny i innych stymulujących składników. Jednak reakcja na te napoje może być różna w zależności od osoby. Zawsze zaleca się umiarkowane ich spożywanie, szczególnie dla osób z istniejącymi problemami z ciśnieniem krwi.

Źródła

- ◇ <https://www.sklepsegafredo.pl/kawa-czy-energetyk-dlaczego-warto-wybrac-kawe,b50.html>
- ◇ https://www.greenplantation.pl/a/kawa-a-napoje-energetyczne-wplyw-na-nasze-zdrowie?srsId=AfmBOorToFjOvW2jVcXFFC0MJtsniywUNnOuf1-1cVxDfgwLAvRe_aYY