

Data publikacji: 05.12.2023

Autor: Dariusz Kiszczak

Artykuł "Pierwsza kawa z rana" z cyklu „Poznaj świat nauki o żywności”

Prof. dr hab. Urszula Gawlik i dr inż. Agata Durak-Dados z Katedry Biochemii i Chemii Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego są autorkami artykułu "Pierwsza kawa z rana" z cyklu „Poznaj świat nauki o żywności”. Wiedza o kawie nie tylko dla kawoszy.

Cykl „Poznaj świat nauki o żywności” to seria artykułów popularnonaukowych przygotowywanych przez naukowców z Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.



Chyba niewiele osób wyobraża sobie dzień bez filiżanki kawy. Problematyczne wydają się zwłaszcza poranki.... Kawa niczym dr Jekyll i mister Hyde ma dwa oblicza. Jedno to fakt, iż od lat zajmuje istotne miejsce na liście tzw. używek, druga – zaszczytne miejsce na liście pokarmów prozdrowotnych. I to równocześnie.

Używka – substancja, niebędąca lekiem lub substancją mającą znaczenie farmakologiczne, ale wywierająca określony wpływ na organizm (najczęściej na ośrodkowy układ nerwowy) lub produkt zawierający takie substancje, na przykład: kawa, kakao, herbata itp. Używki mogą być przyjmowane z powodu uzależnienia

(alkohol, nikotyna, narkotyki) lub z chęci wykorzystania właściwości używki (np. kofeina zawarta w kawie dla pobudzenia, w niektórych przypadkach szukanie inspiracji w substancjach psychoaktywnych).

Równocześnie filiżanka kawy to wprost skarbnica bioaktywnych związków (zidentyfikowano ich około 1500 rodzajów). Najważniejszymi z nich, oczywiście oprócz kofeiny, są związki fenolowe, zwłaszcza kwasy hydroksycynamonowe. Wykazują one wielokierunkową aktywność przeciwutleniającą; poprzez hamowanie powstawania rodników lipidowych, przerywanie propagacji łańcuchowych reakcji autooksydacji i wygaszanie tlenu singletowego mogą być inhibitorami reakcji wolnorodnikowych, działają jako czynniki redukujące, jako związki chelatujące jony metali przejściowych oraz jako inhibitory enzymów prooksydacyjnych. Dane epidemiologiczne wskazują na istotny związek między regularnym pićm kawy a zmniejszonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2, raka wątroby i błony śluzowej trzonu macicy oraz raka jelita grubego. W wiele z tych zaburzeń zaangażowany jest stres oksydacyjny wynikający z nadprodukcji reaktywnych form tlenu (RFT). Do obrony przed RFT organizm wykorzystuje własny układ enzymatyczny oraz przeciwutleniacze endogenne, które efektywnie można wspomagać poprzez suplementację przeciwutleniaczami egzogennymi. Dlatego też konsumpcja żywności i napojów o wysokiej zawartości związków fenolowych wiąże się z zapobieganiem chorobom wieńcowym, nowotworom i innym, tzw. przewlekłym chorobom niezakaźnym (kiedyś zwanymi chorobami cywilizacyjnymi).

Czy tytułowa pierwsza kawa z rana może być jeszcze lepsza? I jeszcze bardziej korzystnie oddziaływać na nasz, szeroko pojęty, dobrostan? Jak już wspomniano, kawa sama w sobie zawiera wiele cennych składników, ale może warto byłoby pokusić się o lekką modyfikację tej standardowej filiżanki małej czarnej? A jeśli by tak dodać odrobinę przypraw, które oprócz poprawy walorów smakowych znacząco zwiększą potencjał antyoksydacyjny - cynamonu, kardamonu, imbiru, chili? Przypraw bardzo popularnych, aromatycznych i co ważne- doskonale komponujących się z kawą...

Przyprawy i zioła są dodawane do żywności od czasów starożytnych, nie tylko jako środki smakowe, ale również jako substancje lecznicze i konserwanty. Prozdrowotne działanie przypraw wynika z unikalnego profilu metabolitów wtórnych, w tym związków fenolowych.

Pełny tekst na stronie: [Uniwersytetu Przyrodniczego](#)

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia](#)
[Następna](#)