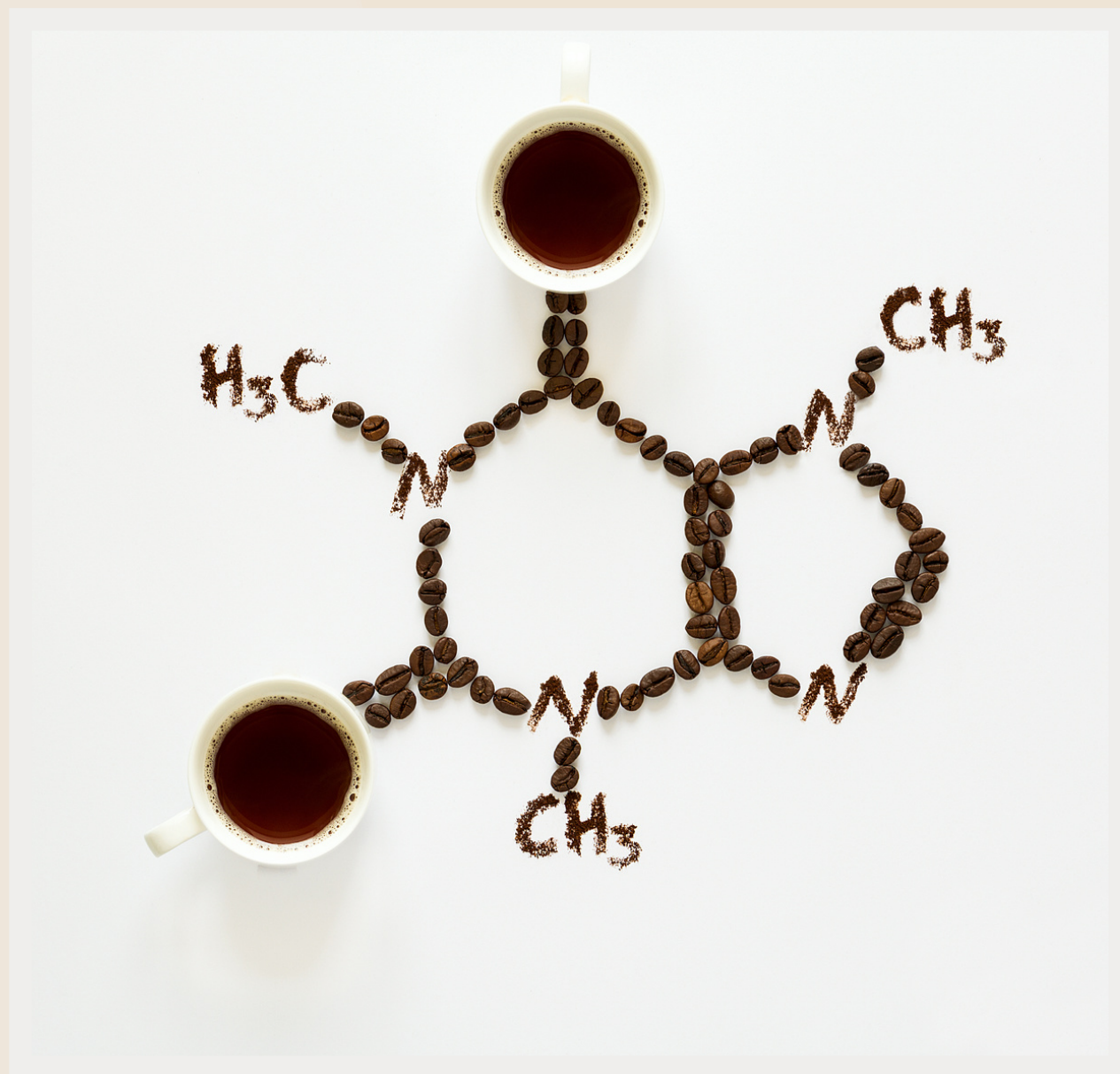


# ŚWIEŻO PALONA



**Kofeina - czym jest i gdzie ją znaleźć?**

---

Cześć, tutaj Patrycja z ekipy  
Świeżo Palonej ;)

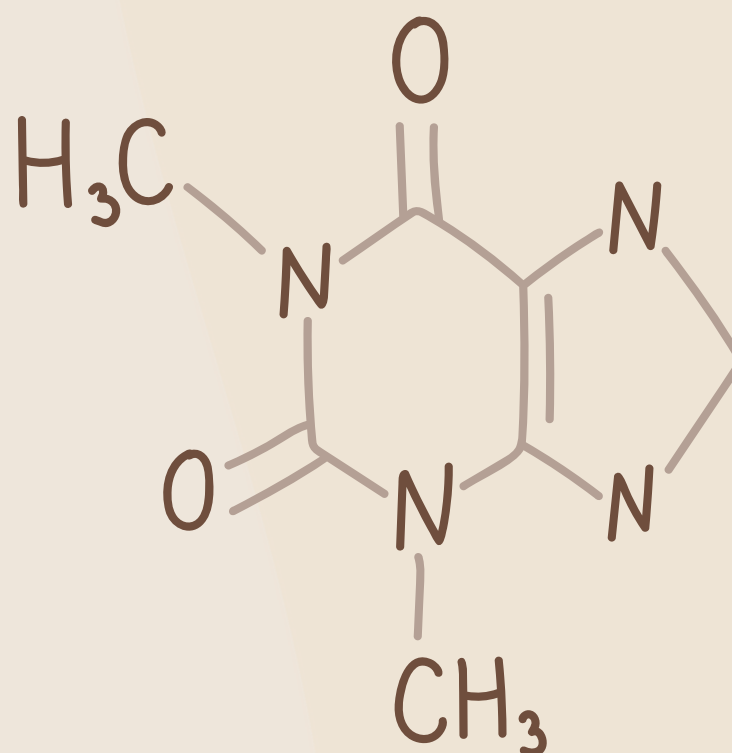
Postanowiliśmy **odświeżyć** nasz  
newsletter i przy okazji zmienić  
nieco jego formę.

Kawą żyjemy i z kawy żyjemy,  
dlatego ciągły rozwój  
i pogłębianie wiedzy na jej  
temat to nieodłączny element  
naszego życia. Pomyśleliśmy,  
że może warto by było tą wiedzą  
się **podzielić!**



**Każdy z nas wie, że poranek bez kawy to jak dzik bez ziemniaka;) Nieważne w jakiej formie: szybkie espresso, elegancka mała czarna, ciepłutka kapuczina czy bezkonkurencyjna pumpkin spice latte. Wszystko zawdzięczamy tej kawie, a czy ktoś pomyślał o głównym bohaterze całego przedsięwzięcia?**





**Kofeina** drodzy Państwo to psychoaktywna substancja o działaniu stymulującym i pobudzającym. Możemy ją znaleźć w kawie, ale również herbacie (jako **teina**), yerba mate (jako **mateina**), czy guaranie (jako **guaranina**).  
Możliwe, że nasunęło się Wam pytanie - skoro substancja psychoaktywna, to czy ma działanie dla nas szkodliwe?





Efekty działania kofeiny  
zaczynamy odczuwać mniej  
więcej po **pół godziny**  
od jej spożycia/wypicia kawy.  
Powoduje ona wzrost  
wydzielania się adrenaliny  
i wzrost tętna, co zwiększa  
**dystrybucję tlenu**  
**w organizmie**. Dotleniony  
zostaje mózg, dzięki czemu  
**poprawia się nam**  
**koncentracja i pamięć**  
**krótkotrwała**, a także  
chwilowo **wzrasta poziom**  
**inteligencji ;)**

Dodatkowo **kofeina** powoduje tymczasowe kurczenie się naczyń krwionośnych i jednocześnie zmniejszenie ich napięcia w mózgu. To dlatego **kawa jest doskonałym remedium na ból głowy.**

Jednak, jak to głosi słynny cytat "wszystko jest trucizną, zależy od dawki", kofeina może mieć również **negatywne działanie.** Przede wszystkim uzależnia (po jej długotrwałym przyjmowaniu można się na nią uodpornić), a zażywana wieczorem może przyczynić się do objawów bezsenności.





# **Jak długo działa kofeina?**

Przyjmuje się, że czas, w którym odczuwamy działanie kofeiny u przeciętnego zdrowego mężczyzny wynosi około 4,5 godziny, a u kobiety około 5 godzin.

## **Na koniec - parę faktów i mitów**

### **Kawa dla kobiet ciężarnych**

Spotkać się można z opinią, że kobiety ciężarne nie powinny pić kawy, ze względu na jej zły wpływ na dziecko. Opinia ta, nie jest potwierdzona badaniami, a w wielu krajach wręcz podaje się dzieciom syntetyczną kofeinę, jeśli mają problemy z rozwojem. W Polsce syntetyczna kofeina podawana jest wcześniakom.

## Co z kofeiną dla dzieci?

W naszym kraju uważa się, że kawa to napój dla dorosłych. Jednak naukowcom nie udało się potwierdzić przeciwwskazań do serwowania produktów kofeinowych dzieciom. Na szczęście otrzymaliśmy wyniki badań, dzięki którym wiemy, jaka jest dopuszczalna dzienna dawka kofeiny dla poszczególnych grup wiekowych:

- dzieci od 4 do 6 lat - do 45 mg;
- dzieci od 7 do 10 lat - do 68 mg;
- dzieci od 10 do 12 lat - do 85 mg;
- starsza młodzież - do 100 mg;
- dorośli - do 400 mg.





Według powyższych wartości kawa w niewielkich ilościach może być spożywana już przez czterolatków. Warto jednak pamiętać, że kofeina jest także w innych napojach. Dlatego, jeśli zdecydujemy się podać dziecku kawę, musimy pilnować, aby tego samego dnia nie sięgało po inne napoje z kofeiną.

## **Ile jest kofeiny/teiny w herbacie?**

Zawartość kofeiny/teiny w herbacie zależy od wielu czynników. Uśredniając można przyjąć, że filiżanka tj. około 200 ml naparu z liści herbaty zawiera następującą ilość teiny:



- napar z czarnej herbaty - 40 mg,
- napar z zielonej herbaty - 24 mg,
- napar z herbaty oolong - 32 mg,

Oczywiście każde rozcieńczenie naparu powoduje zmianę zawartości teiny w filiżance.

## Które herbaty nie mają kofeiny?

Pod względem chemicznym teina oraz kofeina to substancje o tym samym wzorze chemicznym. Jednak różnica w ich wpływie na nasz organizm wynika z obecności obok nich innych związków. Działanie teiny i kofeiny jest zbliżone, jednak teina pobudza wolniej i przez dłuższy czas. Natomiast kofeina daje nam tak zwanego "kopa" już po chwili od jej spożycia.



**Na szczęście dla osób, które powinny unikać czynników pobudzających istnieje cała gama herbat i naparów, które nie zawierają kofeiny, czy też teiny. Najczęściej polecana jest czerwona herbata rooibos z czerwonoakrowu afrykańskiego. Wyróżnia się ona delikatnym i waniliowym smakiem. Polecana jest dla dzieci jako zamiennik czarnej herbaty.**





# Sprawdź nasze bestsellery

---



**Herbatka lipowo  
- malinowa 100g**

**26,00**



**Ethiopia Yirgacheffe  
Reko 250g**

**35,12**



**Autumn Coffee  
250g**

**44,90**





**Dziękujemy, że jesteście z nami!**

---



@swiezopalonapl



@swiezopalona