



# CZY KAWA BEZKOFEINOWA JEST ZDROWA?

---



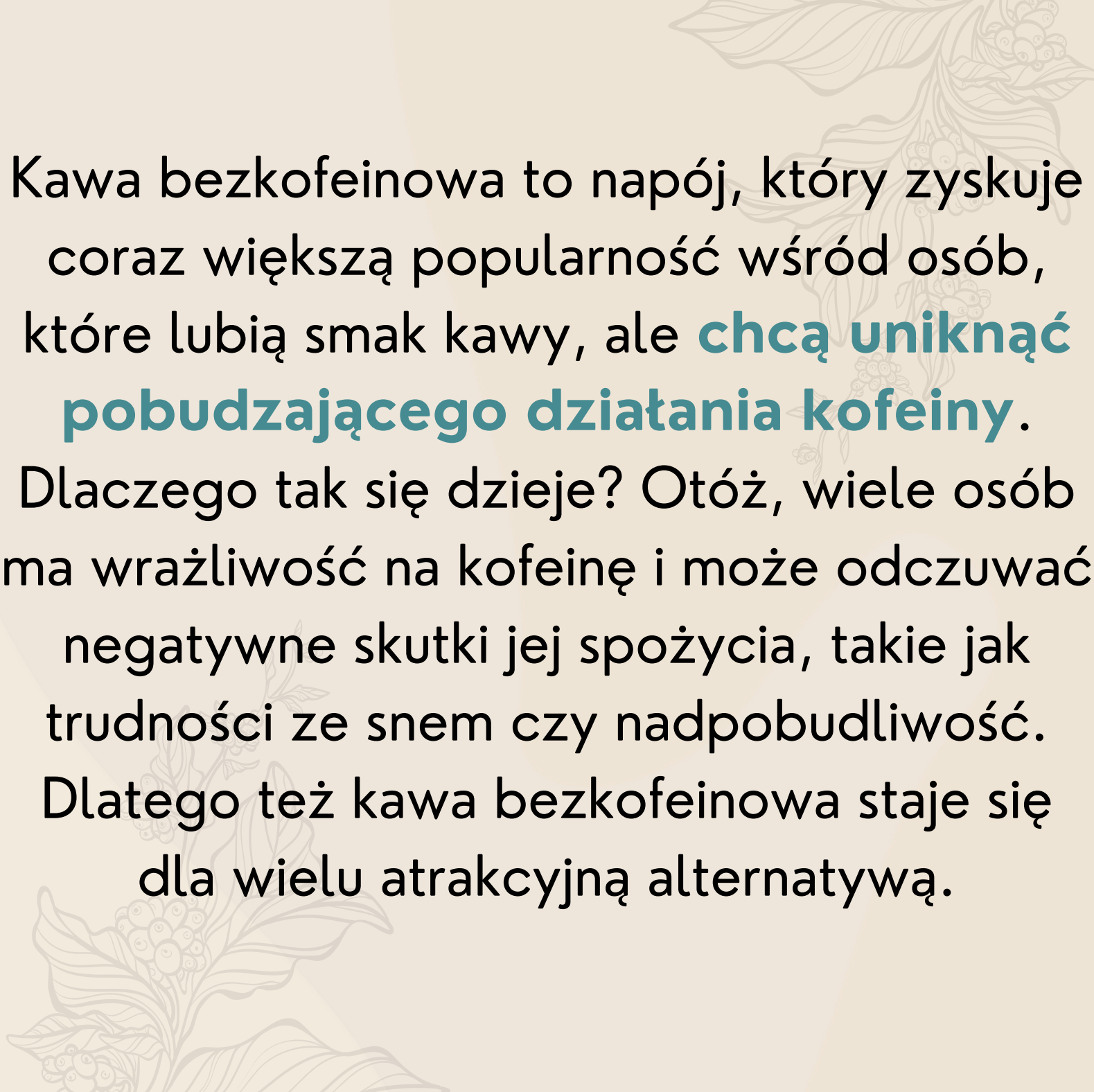




Cześć!

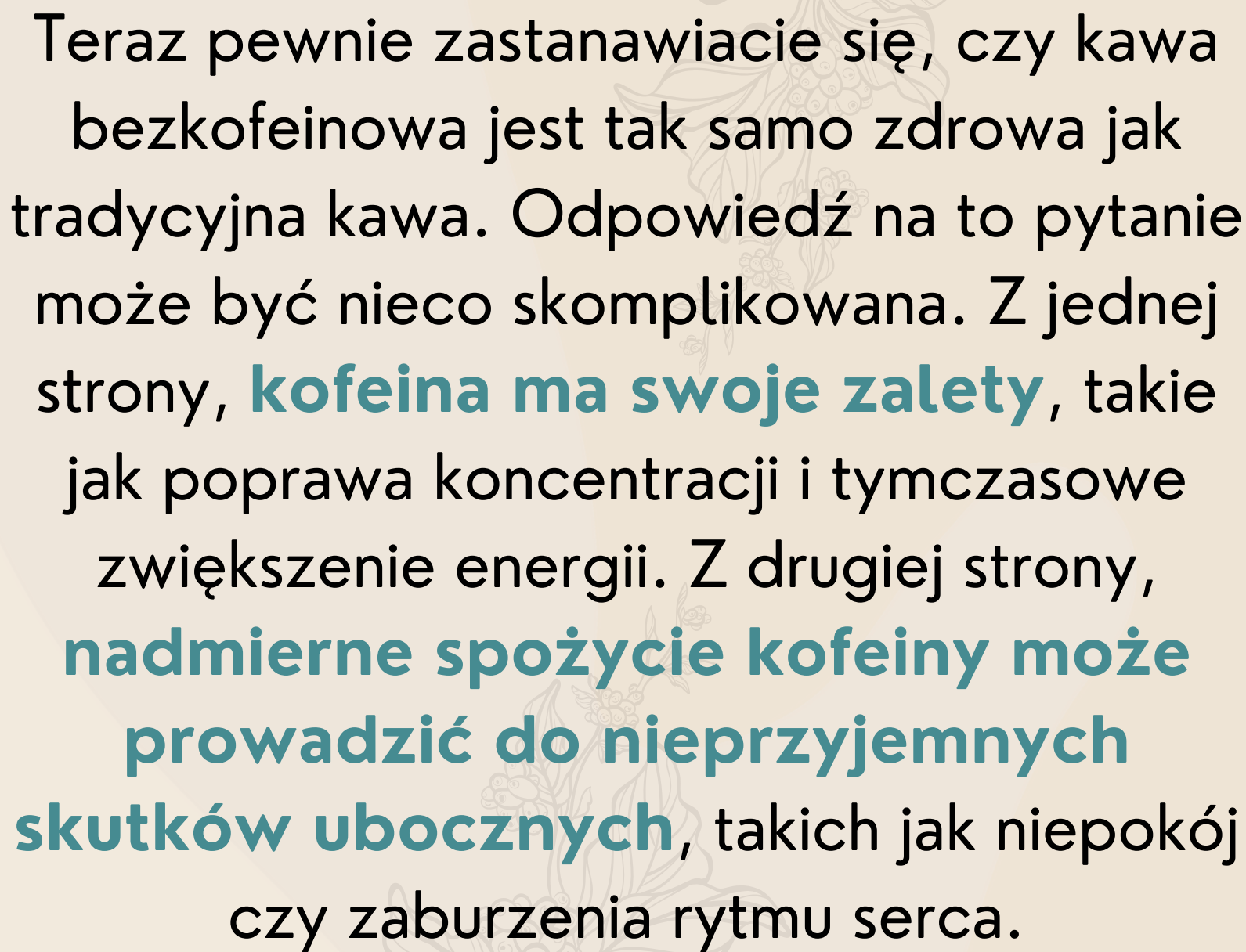
Tu Patrycja, i dzisiaj  
przedstawię temat, który  
na pewno zainteresuje  
wielu z Was. Czy wiecie,  
że istnieje kawa  
bezkofeinowa? Dzisiaj  
chciałabym porozmawiać  
z Wami na temat tego, czy  
jest ona zdrowa dla  
naszego organizmu.

---

A faint, stylized illustration of a coffee plant with leaves and cherries is visible in the background, spanning the top and bottom of the page.

Kawa bezkofeinowa to napój, który zyskuje coraz większą popularność wśród osób, które lubią smak kawy, ale **chcą uniknąć pobudzającego działania kofeiny**.

Dlaczego tak się dzieje? Otóż, wiele osób ma wrażliwość na kofeinę i może odczuwać negatywne skutki jej spożycia, takie jak trudności ze snem czy nadpobudliwość. Dlatego też kawa bezkofeinowa staje się dla wielu atrakcyjną alternatywą.



Teraz pewnie zastanawiacie się, czy kawa bezkofeinowa jest tak samo zdrowa jak tradycyjna kawa. Odpowiedź na to pytanie może być nieco skomplikowana. Z jednej strony, **kofeina ma swoje zalety**, takie jak poprawa koncentracji i tymczasowe zwiększenie energii. Z drugiej strony, **nadmierne spożycie kofeiny może prowadzić do nieprzyjemnych skutków ubocznych**, takich jak niepokój czy zaburzenia rytmu serca.



Jednak kawa bezkofeinowa budzi wiele wątpliwości - podobnie jak inne przetworzone produkty. W końcu naturalnie ziarna, które rodzi kawowiec, zawierają ten chemiczny związek. Z tego względu wiele osób zastanawia się, **czy kawa bezkofeinowa jest zdrowa** oraz czy jej picie nie wiąże się z żadnymi skutkami ubocznymi.



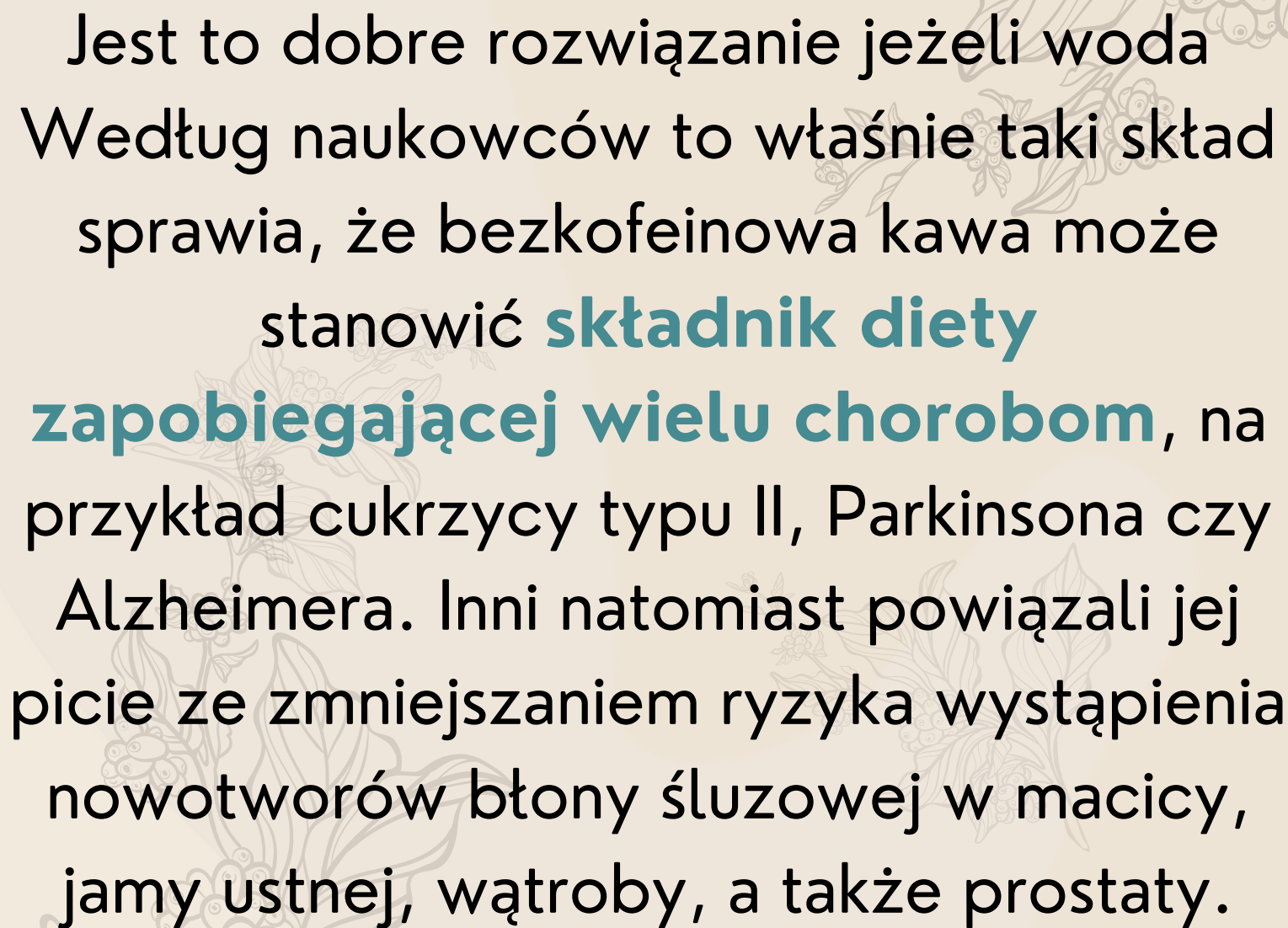
# ZACZNIJMY OD PLUSÓW...

Kawa bezkofeinowa nadal jest kawą, dlatego dostarcza szereg różnorodnych związków chemicznych, niezbędnych organizmowi do przeprowadzania wielu procesów. Z tego względu warto po nią sięgać, mając na uwadze takie **witaminy, jak B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> oraz B5**. Ponadto kawa bezkofeinowa zawiera makroelementy, wśród których można wymienić **magnez, potas, sód czy żelazo**.



Co ważne, mimo że proces dekofeinizacji  
**może zmniejszyć ilość  
antyoksydantów nawet o 15%,**  
pozostała wartość nadal jest wysoka. Dzięki  
temu bezkofeinowa kawa ma spory wpływ  
na eliminowanie wolnych rodników  
przyczyniających się do powstawania  
różnych chorób.





Jest to dobre rozwiązanie jeżeli woda  
Według naukowców to właśnie taki skład  
sprawia, że bezkofeinowa kawa może  
stanowić **składnik diety**  
**zapobiegającej wielu chorobom**, na  
przykład cukrzycy typu II, Parkinsona czy  
Alzheimera. Inni natomiast powiązali jej  
picie ze zmniejszaniem ryzyka wystąpienia  
nowotworów błony śluzowej w macicy,  
jamy ustnej, wątroby, a także prostaty.



Mimo ogromu korzyści spożywanie tego napoju wiąże się również **z negatywnymi aspektami**. Dlatego w wielu osobach nadal budzi się wątpliwość, czy kawa bezkofeinowa jest zdrowa dla organizmu.



## ...ALE, ZNAJDĄ SIĘ RÓWNIEŻ MINUSY

Mimo sporej ilości pozytywnych aspektów picia bezkofeinowej kawy, nadal wiele osób nie sięga po nią w obawie o ewentualne niekorzystne działanie na organizm. Niestety, w jej przypadku niepożądanych właściwości również nie brakuje.

Są one spowodowane nie tyle związkami chemicznymi znajdującymi się w samych ziarnach, a tych wykorzystywanych do usunięcia kofeiny z kawy. Wśród nich wymienia się **chlorek metylenu**.



Chlorek metylenu stanowi chlorową pochodną metanu i wykorzystywany jest jako jeden z organicznych rozpuszczalników. Zanurzenie w nim ziaren w trakcie procesu dekofeinizacji ułatwia usunięcie kofeiny z kawy. Jednak jego wykorzystywanie w tym celu budzi wiele zastrzeżeń. Spora grupa naukowców odkryła, że chlorek metylenu jest **potencjalnie kancerogeny**. Ponadto badania przeprowadzane na zwierzętach wskazały, że ten związek chemiczny może powodować uszkodzenia w układach krążenia, nerwowym, w nerkach oraz wątrobie.

Ponadto niektóre rodzaje kawy bezkofeinowej mogą prowadzić do **utruty równowagi kwasowo-zasadowej przez organizm** i przesunięcie jej w stronę jonów kwaśnych. Taka sytuacja jest niebezpieczna, ponieważ zmniejsza kurczliwość mięśnia sercowego, przyspiesza powstawanie kamieni nerkowych oraz pośrednio prowadzi do wystąpienia hiperglikemii bądź insulinooporności. Wśród objawów widocznych na pierwszy rzut oka widnieją utrata apetytu, częste bóle mięśni i głowy czy nieustające uczucie zmęczenia. Z kwasicą niektórzy naukowcy wiążą również wzmożone ryzyko wystąpienia reumatoidalnego zapalenia stawów.



# KAWA KAWIE NIE RÓWNA

Istnieje kilka sposobów pozbywania się kofeiny z kawowych ziaren:

- **metoda rozpuszczania w wodzie** - ziarna zostają namoczone w wodzie, która wyplukuje kofeinę oraz inne składniki z kawy. Następnie woda zostaje przepuszczona przez filtr usuwający kofeinę. Zbiornicza woda, która zawiera rozpuszczone składniki kawy oprócz kofeiny, jest ponownie używana do nasączania nowych partii ziaren, co minimalizuje straty innych związków.

- **metoda rozpuszczalników organicznych** - kawa zostaje przepłukana chlorkiem metylenu w celu usunięcia kofeiny. Następnie roztwór poddaje się destylacji w celu odzyskania kofeiny i rozpuszczalnika, a ziarna zostają ponownie przepłukane, aby usunąć pozostałości chlorku metylenu.
- **metoda dwutlenku węgla** - ziarna kawy umieszcza się w zbiorniku, do którego pod wysokim ciśnieniem wprowadza się dwutlenek węgla. Następuje wyekstrahowanie kofeiny z ziaren, a następnie kofeinę wraz z dwutlenkiem węgla odprowadza się ze zbiornika.

Jak widzisz tylko jedna z metod stosuje opisany  
wyżej **chlorek metylenu**. Pozostałe dwie są  
niezszkodliwe i wykorzystują naturalne procesy, dzięki  
czemu nie wpływają negatywnie na nasze zdrowie.  
**Bezkofeinowe kawy z naszej palarni zostały  
poddane ekstrakcji kofeiny przy pomocy  
dwutlenku węgla.**







**To już wszystko.  
Jak zawsze dziękujemy, że jesteście z nami!**

---