

---

# Wpływ kawy na organizm

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3238 razy.

Biologiczne oddziaływanie kawy jest dłuższe i silniejsze u osób pijących kawę regularnie kilka razy dziennie. Organizm wchłania kofeinę z przewodu pokarmowego już w kilkanaście minut po wypiciu kawy, ale najsilniej działa na 3-4 godziny póź niej. Kofeina działa szczególnie na układ nerwowy - zwiększa ukrwienie mózgu, co powoduje ustępowanie bólu głowy, przyspiesza procesy myślowe. Przedawkowanie kofeiny może jednak wywołać skutek wręcz przeciwny - gonitwę myśli, niemożność koncentracji. Kawa powoduje wzrost ciśnienia krwi. Nie powinni więc jej pić chorzy na nadciśnienie i serce, szczególnie osoby z chorobą wieńcową. Cierpiący na kamienicę dróg żółciowych, trzustkę, wrzody żołądka i dwunastnicy również nie powinni pić kawy. Należy pamiętać , że kawa pita w dużych ilościach może doprowadzić do przewlekłego zatrucia, lepiej więc pić rzadziej w małych ilościach.