

# KAFIJA

**nav tik melna,  
kā to mālē**



NERETI KAFIJU MĒDZ SAUKT PAR MELNO BENDI, TAČU  
JĀATZĪST, KA KAFIJU APVIJ DAUDZI NEPATIESI MĪTI, KAS  
ŠO DZĒRIENU DAUDZU ACĪS PADARA KAITĪGU. JAUNĀKIE  
PĒTĪJUMI RĀDA, KA BONUSĀ AR MOŽU GARU SAŅEMSI ARĪ  
VAIRĀKUS IEGUVUMUS VESELĪBAI.



**K**afija pati par sevi nav kaitīga, taču noteikti jāseko, cik liels apjoms tiek patērēts. Jo tik tiešām – kas par daudz, tas par skādi. Lielos daudzumos kafija veselībai nav vēlama, taču 1–3 tasītes dienā, visticamāk, neko sliktu nenodarīs, patiesībā ir tieši otrādi.

## Lielisks antioksidants

Agrāk tika uzskatīts, ka kafija var izraisīt gan sirds slimības, gan vēzi. Taču, veicot virkni pētījumu, noskaidrots, ka tiešas sakarības starp mērenu kafijas dzeršanu un sirds slimībām vai vēzi nepastāv. Protams, tāpat kā visās lietās, arī kafijas jautājumā pastāv izņēmumi. Pētījumi liecina, ka tomēr ir cilvēku grupa, kuriem liels kafijas patēriņš tik tiešām palielina risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām. Tie ir cilvēki ar ģenētisku īpatnību – viņu organisms ļoti slikti un lēni šķēļ kofeīnu. Taču šāda īpatnība ir reti sastopama. Iedzērot kaut vienu tasīti kafijas, šiem cilvēkiem ātri sitas sirds, rodas uzbudinājums, nemiers un ir sliktā pašsajūta. Pārējie var droši dzert kafiju un nesatraukties par sirds veselību. Pētījumi pierāda, ka kafija var palīdzēt gan aizsargāt no Parkinsona slimības attīstības, gan palīdzēt ar šo slimību sirgstošajiem labāk kontrolēt kustības. Kafijas lietošana samazina arī 2. tipa cukura diabēta, aknu vēža, aknu cirozes, Alzheimeras slimības un vecuma demences attīstības risku. Tas lielākoties skaidrojams ar to, ka kafija ir lielisks antioksidantu avots, un, kā zināms, antioksidanti aizsargā šūnas no brīvo radikāļu kaitīgās ietekmes un dažādām saslimšanām, tostarp vēža. Ar to kafijas labo darbu saraksts nebeidzas. Izrādās, kafija var palīdzēt arī iemigt. Taču ne kafijas dzeršana, bet gan kafijas aromāts. Kafijas pupiņu aromāts labvēlīgi ietekmē miega centru un mazina stresa līmeni. Vēl kāds pētījums liecina, ka kafija palīdz justies priecīgākiem. Tas skaidrojams gan ar antioksidantu labvēlīgo ietekmi uz

organismu, gan ar psiholoģisko faktoru, ka kafijas lietošana ir bauda, kas paaugstina serotonīna un dopamīna līmeni asinīs. Citā pētījumā noskaidrots, ka kafijas nedzērāji ir krietni vairāk tendēti uz domām par pašnāvību. Un, noslēdzot kafijas labo darbu sarakstu, noteikti jāpasaka laba ziņa tievētājām – kofeīns paātrina vielmaiņu par 3–11%. Taču ar kafijas dzeršanu vien būs par maz, lai notievētu. Noteikti nepieciešamas arī fiziskās aktivitātes un veselīgs, sabalansēts uzturs. Daži pētījumi pierāda, ka sportošanas laikā kofeīns palīdz labāk dedzināt taukus.

## Rada atkarību

Nekas nav tikai labs vai slikts. Arī kafija. Viens no ļaunumiem ir tāds, ka kafijas lietošana nelabvēlīgi ietekmē kaulus, samazinot to blīvumu, un tādējādi pieaug kaulu lūzumu risks. It īpaši tas attiecas uz sievietēm postmenopauzes vecumā. Jāatceras, ka kafija (pareizāk sakot – kofeīns) rada pieradumu un atkarību. Sākumā viena tasīte lika justies možai un žirgtai, taču, visticamāk, pēc laika ar tasīti vairs nepietiks. Ar laiku vari attapties, ka dzer jau sešas tasītes dienā, kas, protams, nav veselīgi. Pārlietu liels kofeīna daudzums var radīt bezmiegu, nervozitāti un aizkaitināmību. Ja no kofeīna atkarīgs cilvēks mēģina strauji samazināt kafijas lietošanu, vērojamas līdzīgas reakcijas, kā mēģinot atmet narkotiku lietošanu, – ir stipras galvassāpes, drebuļi, apjukums. Kafija nelabvēlīgi iedarbojas arī uz kuņģi, ja tas ir

jutīgs, jo paaugstina skābju daudzumu kuņģī, kas savukārt izraisa kuņģa dedzināšanu. It īpaši tas jāņem vērā cilvēkiem, kuriem ir gastrīts un/vai kuņģa čūla.

Vēl viena grupa, kuriem kafiju vajadzētu lietot uzmanīgi, ir cilvēki, kas sirgst ar hipertensiju. Kafijai piemīt tonizējošs efekts, un kofeīns sašaurina asinsvadus, savukārt asinsvadu sašaurināšanās nozīmē asinsspiediena paaugstināšanos. Veseliem cilvēkiem izteiktāku asinsspiediena palielināšanos novēro pirmajās kafijas lietošanas reizēs, aptuveni pēc nedēļas organisms pierod un spiediena pieaugums ir minimāls. Tāpēc veselajiem par asinsspiediena celšanos nevajadzētu uztraukties. Bet tiem, kuriem jau ir hipertensija, kafija jālieto uzmanīgi, to drīkst darīt tikai ar ārsta ziņu. Labā ziņa ir tā, ka atteikties no patīkamās kafijas garšas nav nepieciešams, vienkārši parastā kafija ir jāaizstāj ar bezkofeīna kafiju. Arī diabēta pacientiem kafija jālieto uzmanīgi. Pētnieki ir atklājuši visai paradoksālas lietas. Kafijas lietošana var aizsargāt no 2. tipa diabēta attīstības, taču tiem, kuriem jau ir diabēts, kafijā esošais kofeīns nelabvēlīgi ietekmē cukura rādītājus asinīs. Tādēļ cilvēkiem ar 2. tipa cukura diabētu vajadzētu lietot bezkofeīna kafiju, kas uz cukura līmeni asinīs iedarbojas labvēlīgi, pateicoties dažādām bioloģiski aktīvām vielām, ko tā satur. Un visbeidzot – kafijas dzeršana var paaugstināt holesterīna līmeni asinīs, jo tā satur vielu kafestolu, kas paaugstina sliktā holesterīna līmeni. Mazāk kafestola ir kafijā, kas pagatavota, izmantojot filtrpapīru.

## KĀ KAFIJA IETEKMĒ mūsu smadzenes?

Kafija satur stimulantu kofeīnu, kas nonāk asinsritē un dodas uz smadzenēm. Smadzenēs kofeīns bloķē neiromediatoru adenoziņu, un tas savukārt ļauj atbrīvot citus neiromediatorus – norepinehrīnu un dopamīnu, kas aktivē neironu darbību. Pateicoties tam, aktivizējas smadzeņu funkcijas – uzlabojas atmiņa, uztvere un garstāvoklis, pieaug vitalitāte, paaugstinās enerģijas līmenis. 