

WIELKIE STARCIE: KAWA VS YERBA MATE

POJEDYNEK GIGANTÓW

Nasze społeczeństwo uzależnione jest od kofeiny w płynie. Tylko czy na pewno wybieramy najlepszy dostępny napój, który oferuje nam zastrzyk energii?

KAWA

433

Szacowana wartość światowego rynku kawy w 2022 roku wyniesie aż 433 mld dolarów. Trochę tego pijemy, prawda?



VS

YERBA

1,55

mld dolarów – tyle wart był światowy rynek yerba mate w 2021 roku. Do 2029 roku wartość ta wzrośnie do 2,31 mld dolarów.

Jedna filiżanka zaparzonej kawy (ok. 250 ml) zawiera 70-140 mg kofeiny, czyli średnio około 95 mg. Jedna porcja espresso to zazwyczaj około 30-50 ml i zawiera około 63 mg kofeiny. Espresso nie jest wcale najmocniejsze!

KOFEINA



Zawartość kofeiny waha się od 25 do 175 mg/g suszu. Rozbieżność wynika z kraju pochodzenia, długości dojrzewania, sposobu suszenia yerby i temperatury wody, którą zalewamy susz. Za najmocniejsze uchodzą yerby z Paragwaju.

Kofeina z ulubionej „małej czarnej” pobudza szybciej i gwałtowniej. Dlatego zdarza się, zwłaszcza u osób wrażliwych na kofeinę, że kawa wywołuje uczucie niepokoju i nerwowość. Jeśli do takich należysz, postaw na yerbę.

CZAS



Kofeina w yerba mate uwalnia się wolniej niż jej odpowiedniczka w kawie. Dodatkowo, sam sposób picia sprawia, że nie przyjmujemy całej dawki kofeiny od razu. Każde kolejne zażycie suszu będzie też słabsze od poprzedniego.

Kawa również zawiera antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, ale jest ich nieco mniej niż w yerbie i zielonej herbacie. Za to możesz dolać trochę mleka!



ZDROWIE



Według Department of Food Science and Human Nutrition yerba mate zawiera więcej antyoksydantów niż słynąca z nich zielona herbata. Bombilla w górę!

Kofeina poprawia różne aspekty pracy mózgu, w tym: nastrój, czas reakcji, czujność, uwagę i procesy przyswajania wiedzy. Działa też neuroprotekcyjnie, chroniąc przed chorobami Alzheimera i Parkinsona.

MÓZG



Yerba zawiera teobrominę, która – podobnie jak kofeina – poprawia funkcje kognitywne. Znajdziemy w niej też niewielkie ilości ułatwiającej oddychanie i usprawniającej działanie układu krwionośnego teofiliny.

Badacze z University of Illinois dowiedli, że spożywanie kawy przed aktywnością fizyczną powiązane jest z redukcją bólu i zmęczenia odczuwanego podczas wysiłku, co przekłada się na wyższą intensywność treningu.

TRENING



W jednym z badań osoby, którym podano jedną 1-gramową kapsułkę zmielonych liści yerba mate przed ćwiczeniami o umiarkowanej intensywności, spaliły 24% więcej tłuszczu niż osoby z kapsułką placebo.

WERDYKT: REMIS

Zarówno hipsterska yerba mate, jak i pocziwa czarna kawa oferują swoim miłośnikom bardzo zbliżone korzyści wynikające z wysokiej zawartości kofeiny, która ma potwierdzony pozytywny wpływ na zdolności motoryczne i poznawcze człowieka. Osobom lubiącym szybkie pobudzenie polecamy kawę, zaś entuzjastom wolnego dealektowania się napojem – yerbę.

EKSPERT

DR PAWEŁ POSŁUSZNY

Wykładowca anatomii, na specjalności żywienie w sporcie, na AWF we Wrocławiu. Trener i dietetyk, autor rozdziału „Dietetyczne uwarunkowania motoryczności” w książce „Motoryczność człowieka”.



FOT. SHUTTERSTOCK.COM, ARCHIWUM PRYWATNE (PORTRET)

MH