



Kawa czy herbata – co lepiej stawia na nogi?

Raport o zawartości kofeiny



Fundacja
Konsumentów

Raport wydany przez Fundację Konsumentów.

Ten i wcześniejsze raporty Fundacji Konsumentów są do pobrania ze strony: testy.konsumenci.org

Jeśli podoba Ci się to, co robimy możesz wesprzeć nas finansowo, do czego oczywiście zachęcamy! Wystarczy wpłacić darowiznę na nasze konto. Pomoże to nam działać bardziej skutecznie w obronie interesów wszystkich konsumentów.

Numer konta: 48 1750 0012 0000 0000 2913 5517

Dane beneficjenta: Fundacja Konsumentów, KRS 0000471167

W tytule przelewu: darowizna na cele statutowe

Wszelkie uwagi do raportu prosimy kierować na adres: testy@konsumenci.org

Warszawa, grudzień 2021 r.

NOTA PRAWNA

© Raport chroniony jest prawami autorskimi. Przeznaczony jest wyłącznie do użytku indywidualnego. Komercyjne użycie raportu, w całości lub w jego części i informacji w nim zawartych, jest zabronione bez pisemnej zgody ze strony wydawcy. Bezprawne wykorzystanie raportu będzie się wiązało z prawnymi konsekwencjami. Zdjęcia produktów ujętych w raporcie pochodzą z materiałów ogólnodostępnych w sieci Internet, jak i własnych zasobów i dla celów raportu mają charakter jedynie informacyjny.

Projekt graficzny: Piotr Świderek

Skład: Magda Warszawa



W maju 2021 r. Fundacja Konsumentów, jako lider międzynarodowego projektu „Takie same czy inne – czy jakość żywności w krajach Regionu Bałtyckiego różni się od jakości żywności w krajach Europy Zachodniej?”, przeprowadziła badania konsumenckie mielonej kawy i czarnej herbaty w torebkach na czterech rynkach europejskich.

Wyniki badań udostępniamy konsumentom w formie raportu o jakości kawy i raportu o jakości herbaty. Raporty te możesz pobrać [bezpłatnie tutaj](#)

Projekt „Takie same czy inne - czy jakość żywności w krajach Regionu Bałtyckiego różni się od jakości żywności w krajach Europy Zachodniej?” finansowany jest ze środków Komisji Europejskiej (Consumer Programme 2014-2020).

Treść tego raportu reprezentuje opinie autorów i stanowi ich wyłączną odpowiedzialność. Komisja Europejska nie ponosi żadnej odpowiedzialności za posłużenie się treścią tego raportu.



„Same but different” project has received funding from the European Union’s Consumer Programme under grant agreement No 951689.

Wydanie raportu sfinansowane jest ze środków Narodowego Instytutu Wolności (Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030).



Spis treści

Wstęp	4
Autorzy raportu	4
Dlaczego badaliśmy zawartość kofeiny?	5
Na czym polegały badania?	7
Kofeina w kawie	8
Kofeina w herbacie	10
Którą filiżankę wybierasz?	12



Wstęp

Inne raporty
Fundacji
Konsumentów
do pobrania na
testy.konsumentow.org



W kolejnym raporcie przedstawiamy wyniki testu 13 różnych marek czarnej herbaty w torebkach oraz 13 marek mielonej kawy, dostępnych w polskich sklepach. W maju 2021 roku przeprowadziliśmy kompleksowe badania jakości kawy i herbaty z czterech rynków. Ich wyniki dostępne są na testy.konsumentow.org. W tym raporcie skupiamy się jedynie na produktach zakupionych w Polsce.

Kawa podobnie jak czarna herbata zawiera składniki, które mają znaczące korzyści zdrowotne. Należy do nich kofeina, o której piszemy w tym raporcie.

Autorzy raportu



Fundacja
Konsumentów

Fundacja Konsumentów to dynamicznie rozwijająca się organizacja pozarządowa, która powstała w 2013 roku i w zaledwie kilka lat wyrosła na jedną z głównych organizacji konsumenckich w kraju. Jesteśmy grupą ludzi, której zależy na pomocy konsumentom. Naszą misją jest wzmocnienie pozycji konsumentów oraz umożliwienie im podejmowania świadomych decyzji, które odpowiadają ich rzeczywistym potrzebom. Konsumenti w relacji do przedsiębiorców posiadają znacznie mniej informacji o sprzedawanym towarze lub usłudze, są też słabszą stroną w przypadku sporu. Nasz cykl „Konsumenti testują”, prezentuje wyniki niezależnych testów produktów i ma ułatwić konsumentom świadomy wybór towarów (raporty są dostępne na testy.konsumentow.org). Udzielamy bezpłatnej pomocy prawnej w ramach Infolinii Konsumentckiej finansowanej przez UOKiK (ponad 7000 porad miesięcznie) i portalu porady.konsumentow.org, gdzie w kilka minut konsument może samodzielnie znaleźć odpowiedź na nurtujący go problem, związany z zakupionym towarem. Szkolimy także przedsiębiorców z prawa konsumenckiego (szkolenia.konsumentow.org).

Dlaczego badaliśmy zawartość kofeiny?

Chemik powiedziałby, że kofeina to alkaloid czyli jak podaje Encyklopedia PWN, związek organiczny z „zawierającym atomy azotu lub tlenu układem pierścieniowym w cząsteczce, wytwarzanych przez rośliny wyższe (głównie dwuliścienne), a także widłaki, skrzypy, paprocie oraz grzyby”.

Ale dla konsumentów kofeina to przede wszystkim naturalna substancja przyspieszająca czynności serca i pobudzająca organizm. Są badania wskazujące na to, że kofeina, poza działaniem pobudzającym posiada



właściwości przeciwzapalne i działa hamująco na komórki nowotworowe, może wpływać na organizm podwyższając tempo przemiany materii, a nawet łagodząc migrenę.

Chociaż kofeina wielu osobom kojarzy się głównie z kawą, to występuje ona nie tylko w ziarnach kawy, ale też w wielu innych roślinach. Kofeinę znajdujemy między innymi w ziarnach kakaowca, orzechach coli, owocach guarany i drzewa bożonarodzeniowego, z którego wytwarza się chleb świętojański. A także w liściach herbaty.

Ponieważ kofeinę dodaje się do wielu środków spożywczych, suplementów diety i farmaceutyków, prawdopodobnie w naszej codziennej diecie jest jej więcej niż sądzimy. Jeśli więc pijesz napoje gazowane i energetyzujące, jadasz budyń, czekoladę lub inne słodkie zawierające kakao, a do tego stosujesz leki przeciwbólowe bądź przeciwgrypowe, do których z dużym prawdopodobieństwem dodano kofeinę, sprawdź ile kofeiny dokładasz swojemu organizmowi w filiżance kawy bądź herbaty.

Bezpieczna dzienna dawka kofeiny dla zdrowej dorosłej osoby wynosi około 300 mg. W celu ochrony konsumentów, zwłaszcza tych najmłodszych, w krajach UE na etykietach produktów, które zawierają więcej niż 150 mg kofeiny/l musi znajdować się informacja o wysokiej zawartości kofeiny.

Uwaga: ten sam związek nazywamy kofeiną, jeśli znajduje się w kawie, ale może być nazwany teiną, kiedy mówimy o jego występowaniu w herbacie; podobnie kofeina z guarany to guaranina, a kofeina zawarta w yerba mate to mateina.

Zawartość kofeiny w kawie i herbacie zależy od gatunku, rodzaju, czasu zbioru i sposobu suszenia nasion oraz liści. Ziarna kawy w suchej masie zawierają średnio o połowę mniej kofeiny niż liście herbaty. W naparze herbaty kofeiny może być nie mniej, a nawet więcej niż w naparze kawy. Warto też pamiętać, że stężenie kofeiny w herbacie rośnie wraz z czasem parzenia.

Na czym polegały badania?

Badane były napary kawy i herbaty czyli to, co pijemy jako konsumenci.

Aby oznaczyć zawartość kofeiny w kawie i herbacie, otrzymane napary poddano badaniom laboratoryjnym: najpierw wykorzystując metodę HPLC, tj. wysokosprawną chromatografię cieczową, a następnie potwierdzając prawidłowe oznaczenie zawartości w naparze (czyli walidując wyniki otrzymane metodą analityczną).

Parzona była zbliżona ilość kawy i herbaty czyli około 2 gramów.

W tych testach sprawdzaliśmy także, ile pożądaných z punktu widzenia konsumentów związków fenolowych zawierają napary, a wyniki podajemy w poprzednich raportach.





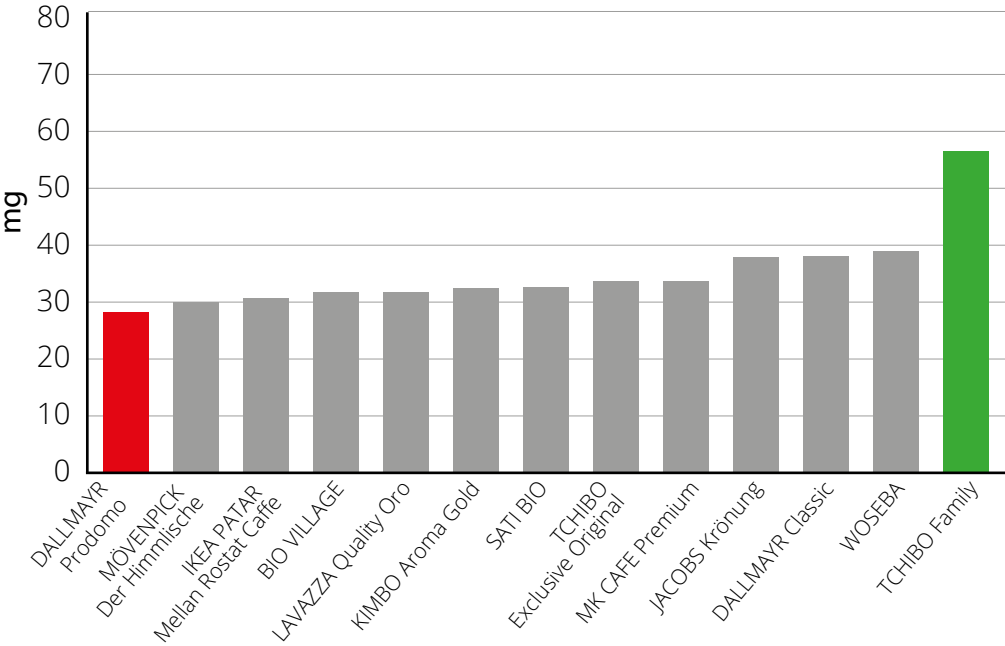
Kofeina w kawie

Do przygotowania naparu użyto mielonej kawy; 2 gramy kawy zalano 100 ml wrzącej wody.

Zawartość kofeiny w testowanych naparach kawy wahała się od 28,0 do 57,6 mg kofeiny/100 ml naparu.

Znając te dane, łatwo policzyć, ile filiżanek kawy zaparzonej z 2 g możemy wypić, aby nie przekroczyć bezpiecznej dziennej dawki dla zdrowego dorosłego człowieka. Pamiętajmy jednak, że 2 gramy kawy mielonej to tylko jedna płaska łyżeczka. Jeśli przygotowujemy swoją „kawusię” z większej ilości mielonej kawy, zwiększamy zawartość kofeiny w naparze, a maksymalna liczba wypitych dziennie filiżanek musi się zmniejszyć.

Zawartość kofeiny w filiżance kawy



Lp.	Nazwa badanej kawy		Kofeina mg/100ml naparu	Bezpieczna liczba filiżanek kawy dziennie
1		TCHIBO Family	57,60	5,0
2		WOSEBA	39,20	7,5
3		DALLMAYR Classic	38,40	8,0
4		JACOBS Kronung	38,10	8,0
5		MK CAFE Premium	33,70	9,0
6		TCHIBO Exclusive Original	33,50	9,0
7		SATI BIO	32,60	9,0
8		KIMBO Aroma Gold	31,80	9,5
9		BIO VILLAGE	31,40	9,5
10		LAVAZZA Quality Oro	31,40	9,5
11		IKEA PATAR	30,70	10,0
12		MOVENPICK Der Himmlische	30,00	10,0
13		DALLMAYR Prodomo	28,00	10,0



Kofeina w herbacie

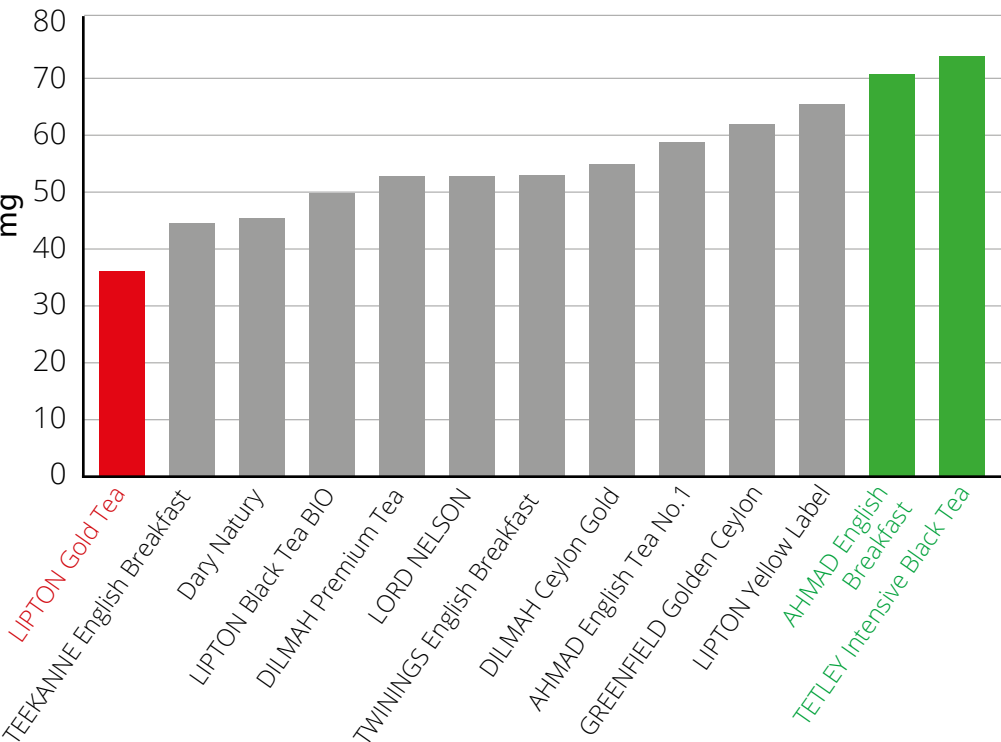
Do przygotowania naparu użyto czarnej herbaty w torebkach. Każdą torebkę herbaty zalano 100 ml wrzącej wody.

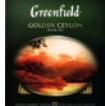
Torebki dziewięciu spośród 13 testowanych herbat ważyły po 2 g, torebki czterech herbat różniły się wagą (od 1,5 g do 1,8 g). Nie zmienia to faktu, że typowym sposobem przygotowania herbaty jest użycie jednej torebki do zaparzenia filiżanki napoju. Dlatego w raporcie odnosimy się do zawartości kofeiny w 100 ml naparu (w jednej filiżance napoju).

Zawartość kofeiny w badanych próbkach herbaty wahała się od 37 mg/100ml naparu do 73 mg/100 ml naparu herbaty.

Warto zwrócić uwagę, ile herbatek parzymy sobie co dnia. I aby nie przekroczyć bezpiecznej dla zdrowego dorosłego człowieka dziennej dawki kofeiny, warto też pamiętać, że trafia ona do naszego organizmu z różnych źródeł.

Zawartość kofeiny w filiżance herbaty



Lp.	Nazwa badanej herbaty	Waga torebki w g	Kofeina mg / 100 ml naparu	Bezpieczna liczba filiżanek herbaty dziennie
1	 TETLEY Intensive Black Tea	2,00	73,00	4,0
2	 AHMAD English Breakfast	2,00	70,30	4,0
3	 LIPTON Yellow Label	2,00	66,10	4,5
4	 GREENFIELD Golden Ceylon	2,00	61,20	5,0
5	 AHMAD English Tea No.1	2,00	59,30	5,0
6	 DILMAH Ceylon Gold	2,00	54,90	5,5
7	 TWININGS English Breakfast	2,00	53,80	5,5
8	 LORD NELSON	2,00	53,30	5,5
9	 DILMAH Premium Tea	2,00	53,30	5,5
10	 LIPTON Black Tea BIO	1,80	50,00	6,0
11	 Dary Natury	1,50	46,40	6,5
12	 TEEKANNE English Breakfast	1,75	45,10	6,5
13	 LIPTON Gold Tea	1,50	37,10	8,0

Którą filiżankę wybierasz?

Wybierając kawę i herbatę kierujemy się przede wszystkim ich aromatem i smakiem. Chcemy żeby były jak najmniej zanieczyszczone szkodliwymi pozostałościami pestycydów, metali ciężkich i innych substancji. Ważny jest oczywiście stosunek ceny do jakości.

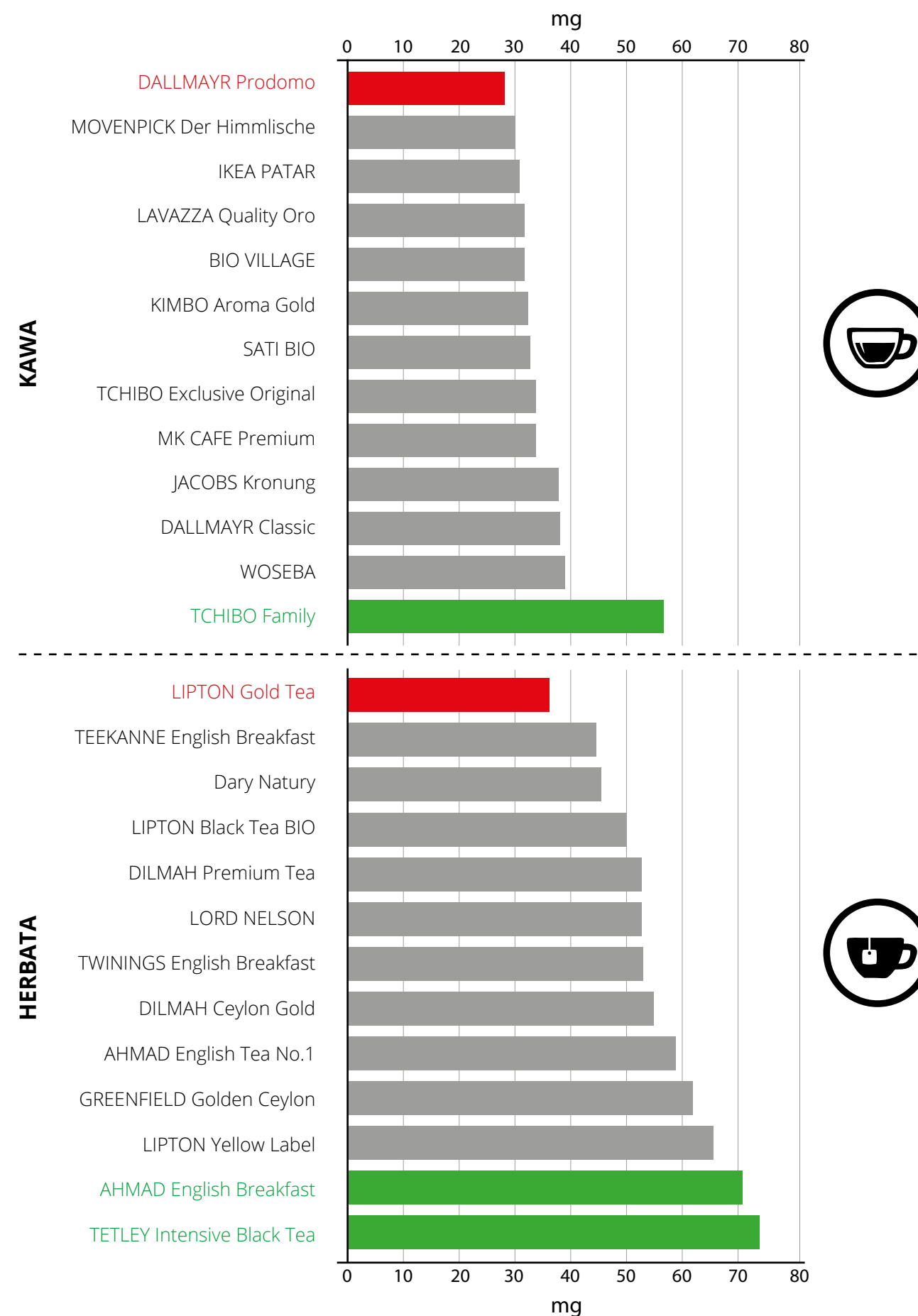
Ale często sięgamy po kawę i herbatę, kiedy brakuje nam energii i kolkwalnie mówiąc – potrzebujemy KOPA!!!

Z naszych testów wynika, że dla większości badanych produktów wypicie filiżanki herbaty zaparzonej z jednej torebki dostarczy nam znacznie więcej kofeiny niż wypicie filiżanki kawy zaparzonej z łyżeczki mielonej kawy!

To którą filiżankę wybierasz?



Zawartość kofeiny w filiżance



Masz spór z firmą?

Skorzystaj z bezpłatnego i szybkiego narzędzia.

- ✓ Zarejestruj się
- ✓ Opisz swój problem
- ✓ Wyślij zgłoszenie do firmy

Załatw sprawę >



Pomóż nam pomagać Tobie!



**Pomóż nam lepiej zadbać o Ciebie i innych konsumentów,
wesprzyj finansowo naszą działalność. Dziękujemy!**

Numer konta: 48 1750 0012 0000 0000 2913 5517

Dane beneficjenta: Fundacja Konsumentów, KRS 0000471167

W tytule przelewu: darowizna na cele statutowe



**Fundacja
Konsumentów**



Wydanie raportu sfinansowane jest ze środków Narodowego Instytutu Wolności
(Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030).