

Strona 1 z 6

W większości cywilizowanych krajów mało kto nie słyszał o kofeinie. Nazwa tego związku kojarzy się nierozłącznie z kawą - jednym z najpopularniejszych napojów na świecie. Podobnie jak kawa, **kofeina kryje w sobie wiele niespodzianek.**

*Coffeinum*, czyli kofeina jest alkaloidem purynowym, pochodzenia roślinnego. Kofeina (od kawy), w zależności od źródła pochodzenia, zwana jest także teiną (herbata), guaraniną (guarana), mateiną (yerba mate). Oczywiście związek ten otrzymujemy także na drodze syntetycznej.

Po raz pierwszy kofeinę znaleziono w herbacie w 1827 roku i nazwano teiną. Dopiero później, gdy stwierdzono jej obecność w ziarnach kawy, stała się znana pod obecną nazwą.

Poza naturalną zawartością w wymienionych roślinach (i nie tylko), służy jako dodatek do napojów energetyzujących oraz innych, jak popularna Cola. Wiąże się to z pobudzającym działaniem kofeiny. Warto jednak zaznaczyć, że dłuższe jej spożywanie wywołuje zjawisko **tachyfilaksji**, a więc stopniowego osłabienia biologicznej reakcji (odpowiedzi) organizmu na działanie związku. Oznacza to, że ustrój przyzwyczaja się do danej substancji przez co efekty przez nią wywoływane słabną lub zanikają.

#### **Połowiczny rozpad kofeiny**

Pomijając nie do końca jeszcze poznaną specyfikę wielokierunkowego działania kofeiny, warto wspomnieć o ciekawostkach związanych... z czasem "połowicznego rozpadu kofeiny". Termin zapożyczony z fizyki jądrowej wydaje się tu świetnie pasować.

Podczas spożycia produktów zawierających kofeinę, ponad 95% tej substancji zostaje wchłonięte przez jelita. W dalszym obiegu trafia do wątroby, a z niej prosto do układu krwionośnego. Największa ilość kofeiny we krwi pojawia się po 15-45 minutach po spożyciu, np. napoju. Później jej poziom zaczyna się obniżać.

«« start « poprz. 1 [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [nast. &raquo;](#); [koniec &raquo;](#); [&raquo;](#)