

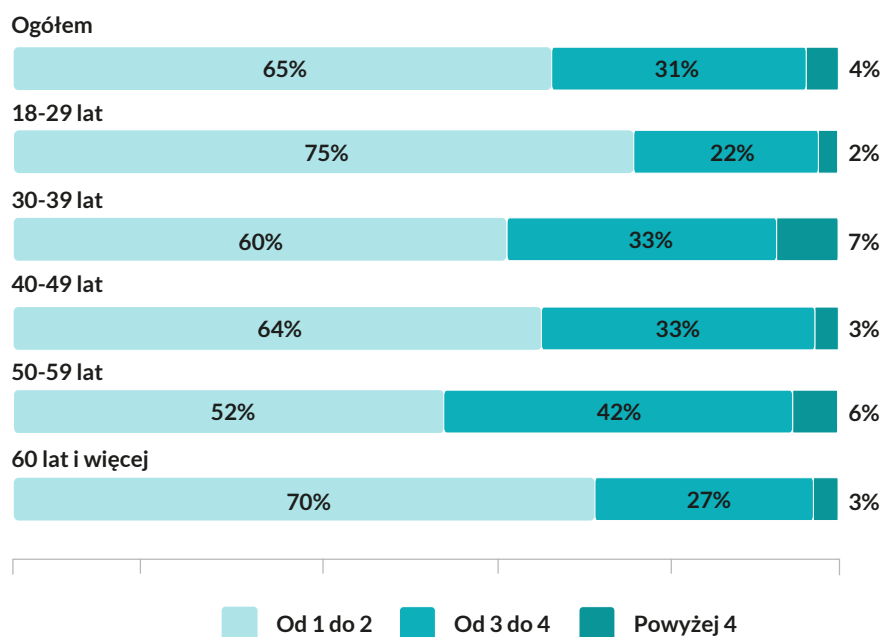
Zdrowie Polaków - świadomość dotycząca skutków picia kawy

Centrum Badawczo-Rozwojowe BioStat, we współpracy z ABC Zdrowie, od 27 do 31 lipca 2022 roku przeprowadziło sondaż świadomości Polaków dotyczący skutków picia kawy. O opinię zapytano osoby pijące kawę, w wieku powyżej 18 lat, zaś grupa respondentów była reprezentatywna ze względu na wiek i płeć.

Polacy, którzy przyznają się do picia kawy, sięgają po nią najczęściej raz lub dwa razy dziennie – taki zwyczaj ma niemal 2/3 uczestników sondażu (65,1%). Kolejnych 30,8% wypija zwykle trzy lub cztery kawy dziennie, zaś pięć i więcej pije 4%.

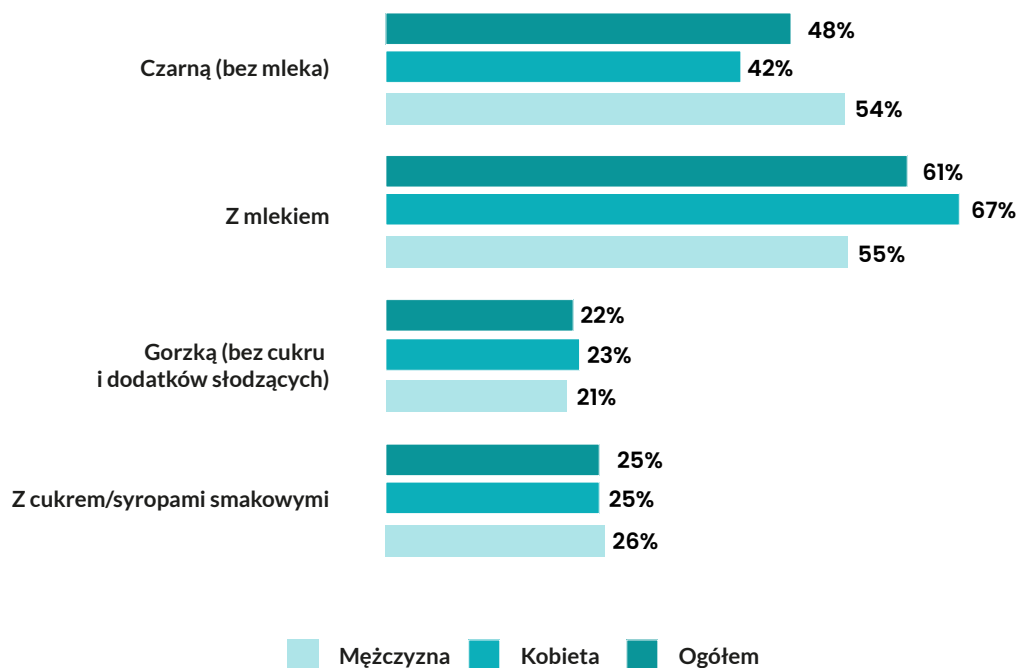
Co ciekawe, stosunkowo niewielkie ilości kawy wypijają dziennie osoby najmłodsze – w wieku od 18 do 29 lat (75,1% wypija tylko jedną lub dwie dziennie). Z kolei trzy lub cztery dziennie piją najczęściej pięćdziesięciolatekowie, a pięć i więcej – trzydziestolatekowie.

Ile kaw dziennie wypijasz?



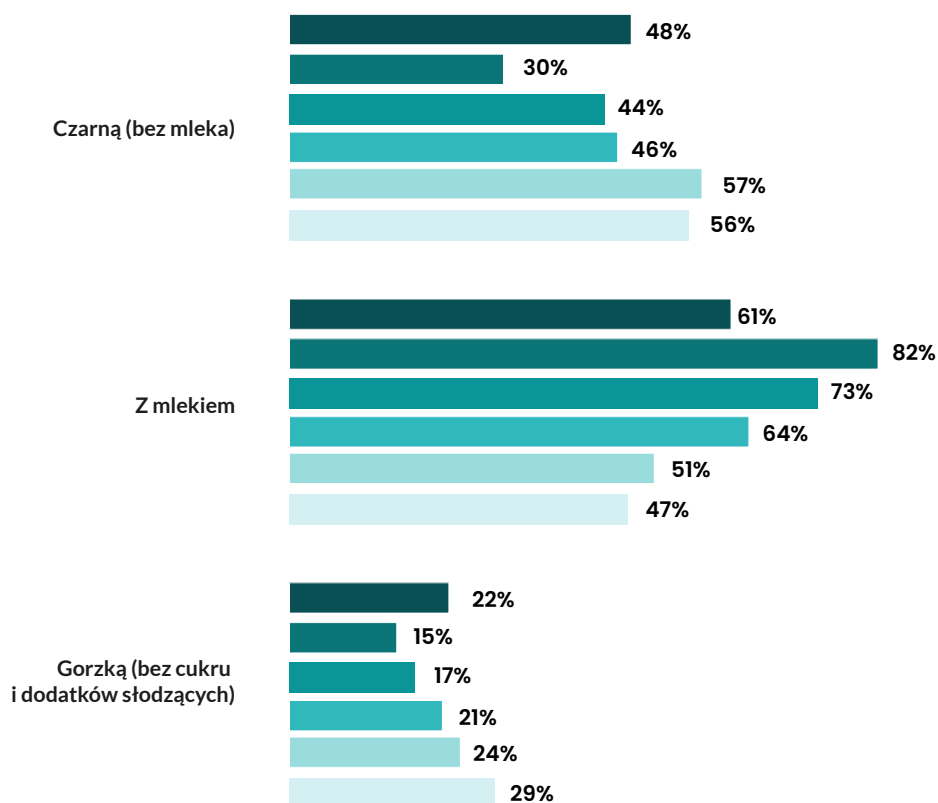
Najchętniej spożywana jest kawa z dodatkiem mleka (61,3% odpowiedzi). Po kawę czarną sięga 47,6% ankietowanych. Kawę gorzką – bez cukru i dodatków słodzących wybiera 22% respondentów, a z cukrem i syropami smakowymi – 25,2%. Co ciekawe kawę z mlekiem bardziej preferują panie (67,4%) niż panowie (54,5% wskazań). Oczywiście czarną piją chętniej mężczyźni (53,9%) niż kobiety (41,9%).

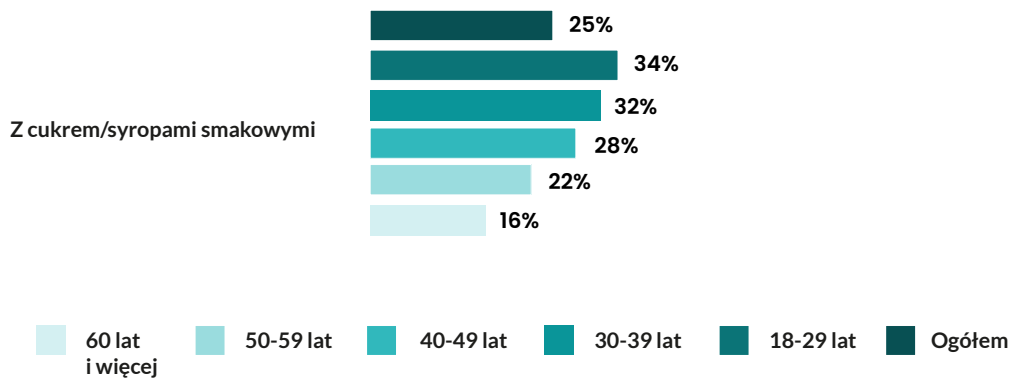
Jaką kawę pijesz?



Równie interesujące jest to, że kawę z mlekiem piją najchętniej młodzi w wieku od 18 do 29 lat (81,7%), a wraz z wiekiem odsetek sięgających po białą kawę maleje. Podobnie – im starsi respondenci, tym mniej słodzą.

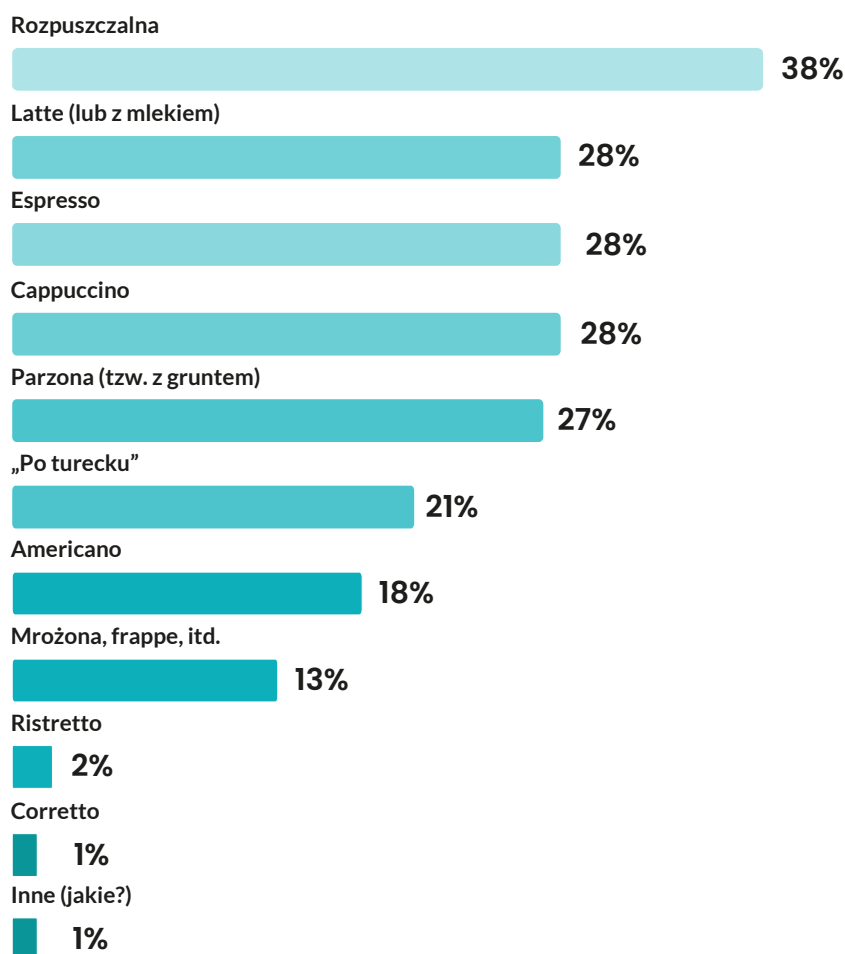
Jaką kawę pijesz?





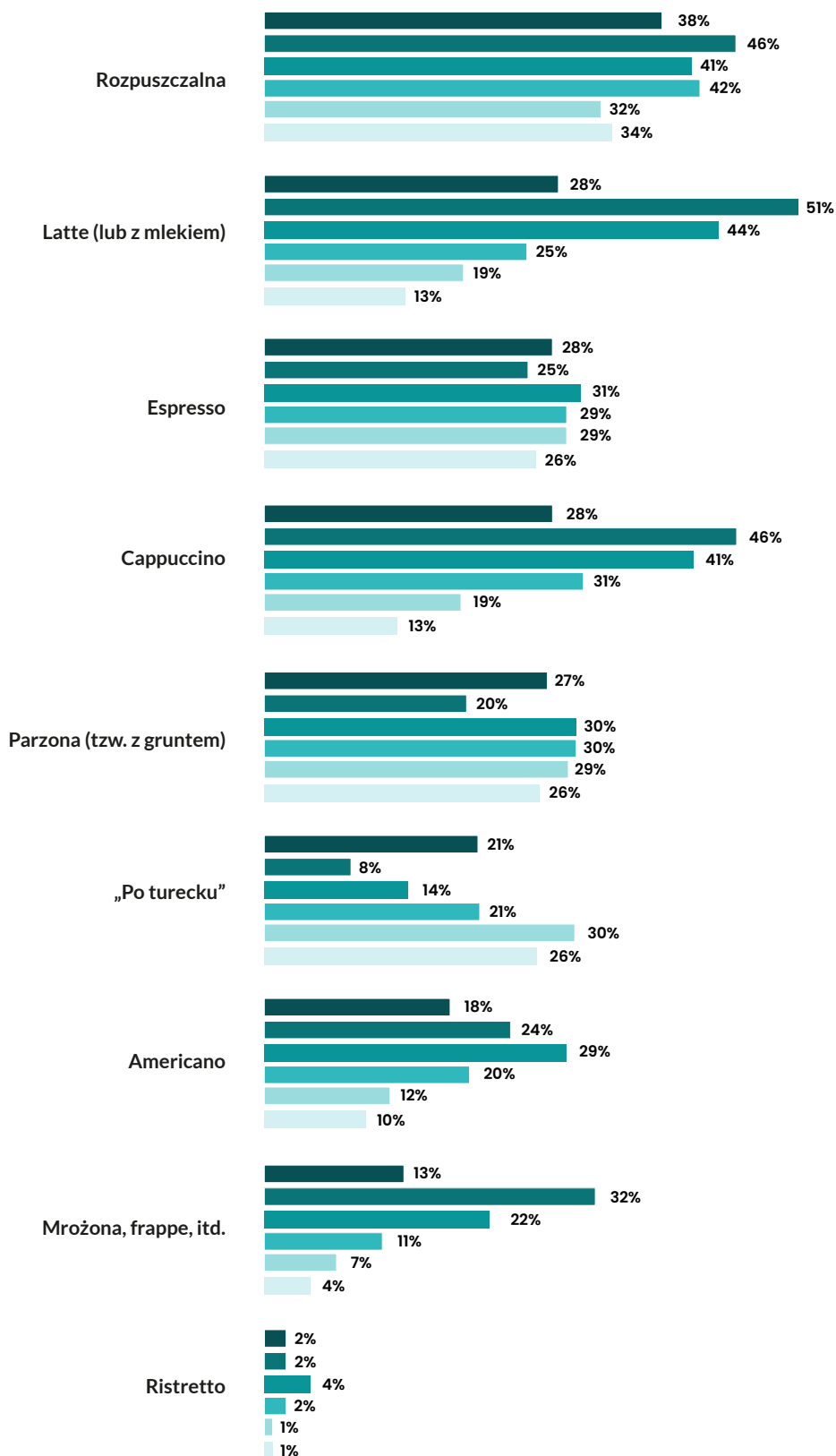
Kawa rozpuszczalna to ulubiony sposób przyrządzania napoju 38,4% polskich kawoszy. 28,3% najchętniej pije latte (lub z mlekiem). Smakosze espresso stanowią 27,8% respondentów, zaś cappuccino 27,7%. Niemal równie liczna jest grupa miłośników kawy parzonej (tzw. z gruntem – 27,2%), a dalszych 20,5% lubi kawę „po turecku”. Duża czarna Americano preferowana jest przez 17,9% ankietowanych, z kolei różne formy kawy mrożonej (frappe, itd.) budzą zainteresowanie wśród 13,5% pytaných. Najmniejszy odsetek uczestników sondażu gustuje w intensywnej kawie ristretto (2,1%), lub z dodatkami w stylu Corretto (1,5%).

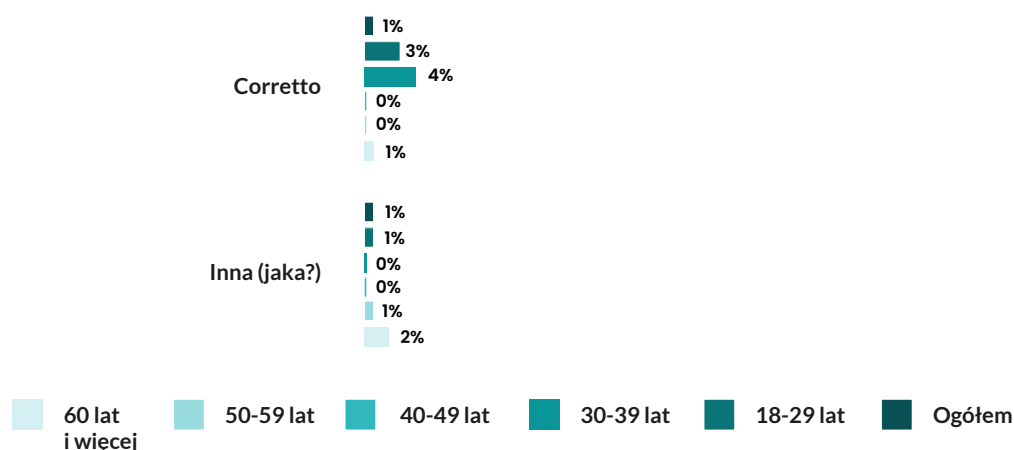
W jaki sposób parzenie lub podawanie kawy preferujesz?



W kawie latte gustują przede wszystkim młodzi – dwudziesto i trzydziestolatkowie (odpowiednio 51,5% w wieku od 18 do 29 lat i 43,8% od 30 do 39 lat), podobnie jak cappuccino (45,6% i 41,6%) oraz różnego typu kawy mrożone (32% i 21,7%). Kawę „po turecku” z kolei wyraźnie częściej parzą osoby po czterdziestce (29,9% pięćdziesięciolatków, 26,2% seniorów po sześćdziesiątce oraz 20,8% czterdziestolatków).

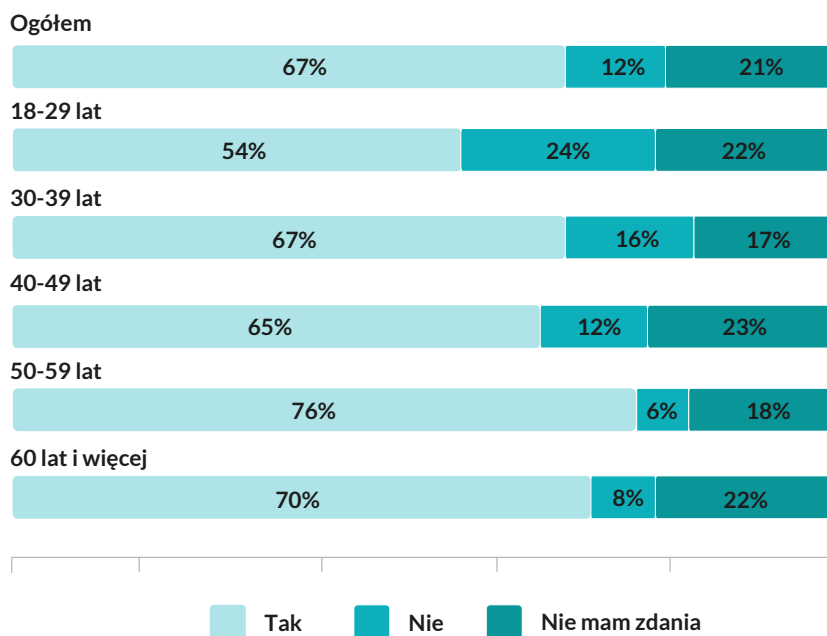
W jaki sposób parzenie lub podawanie kawy preferujesz?





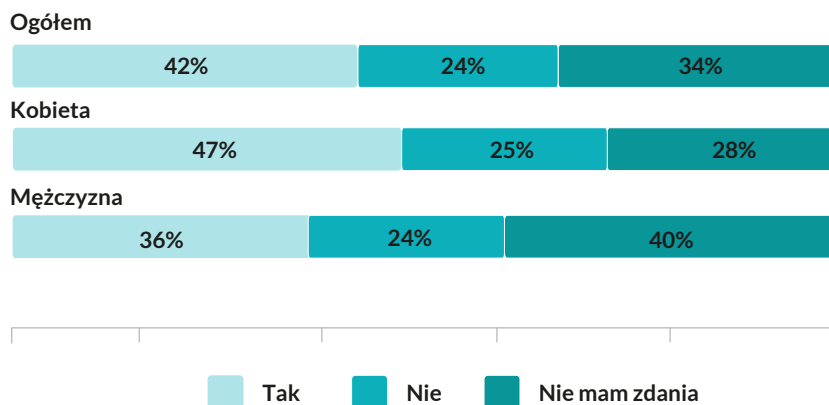
Dwie trzecie miłośników kawy uważa ten napój za zdrowy. Przeciwnego zdania jest 12,4%, zaś do braku opinii na ten temat przyznaje się 20,6%. Przy czym kawa jest napojem zdrowym zdaniem aż 3/4 osób w wieku od 50 do 59 lat oraz 70,2% powyżej 60 lat.

Czy uważasz, że kawa jest zdrowa?



42,1% respondentów uważa, że kawę można pić w ciąży, 24,2% uważa natomiast, że w ciąży kawy pić nie należy. Co trzeci pytany nie ma zdania. Wyraźnie częściej kawę w ciąży akceptują kobiety (47,4%) niż mężczyźni (36,2%). Z kolei 40,2% mężczyzn nie ma zdania na ten temat, podczas gdy wśród kobiet tylko 27,9%.

Czy uważasz, że można pić kawę w ciąży?

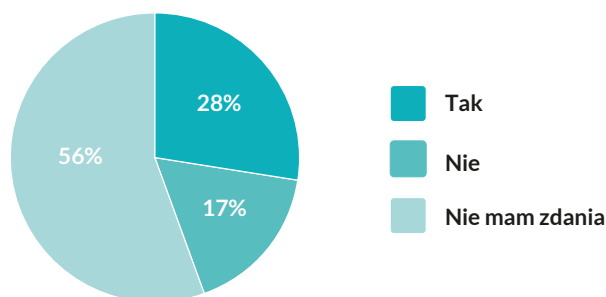


BIOSTAT®
MORE THAN STATISTICS

CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

Zapytani o to czy kawa może obniżać ryzyko cukrzycy, Polacy zasadniczo nie wiedzą, co odpowiedzieć (55,6% ankietowanych nie ma zdania). Z pozostałych 27,8% uważa, że kawa może obniżyć ryzyko cukrzycy, zaś 16,6% - że nie obniża ryzyka cukrzycy.

Czy uważasz, że kawa może obniżyć ryzyko cukrzycy?

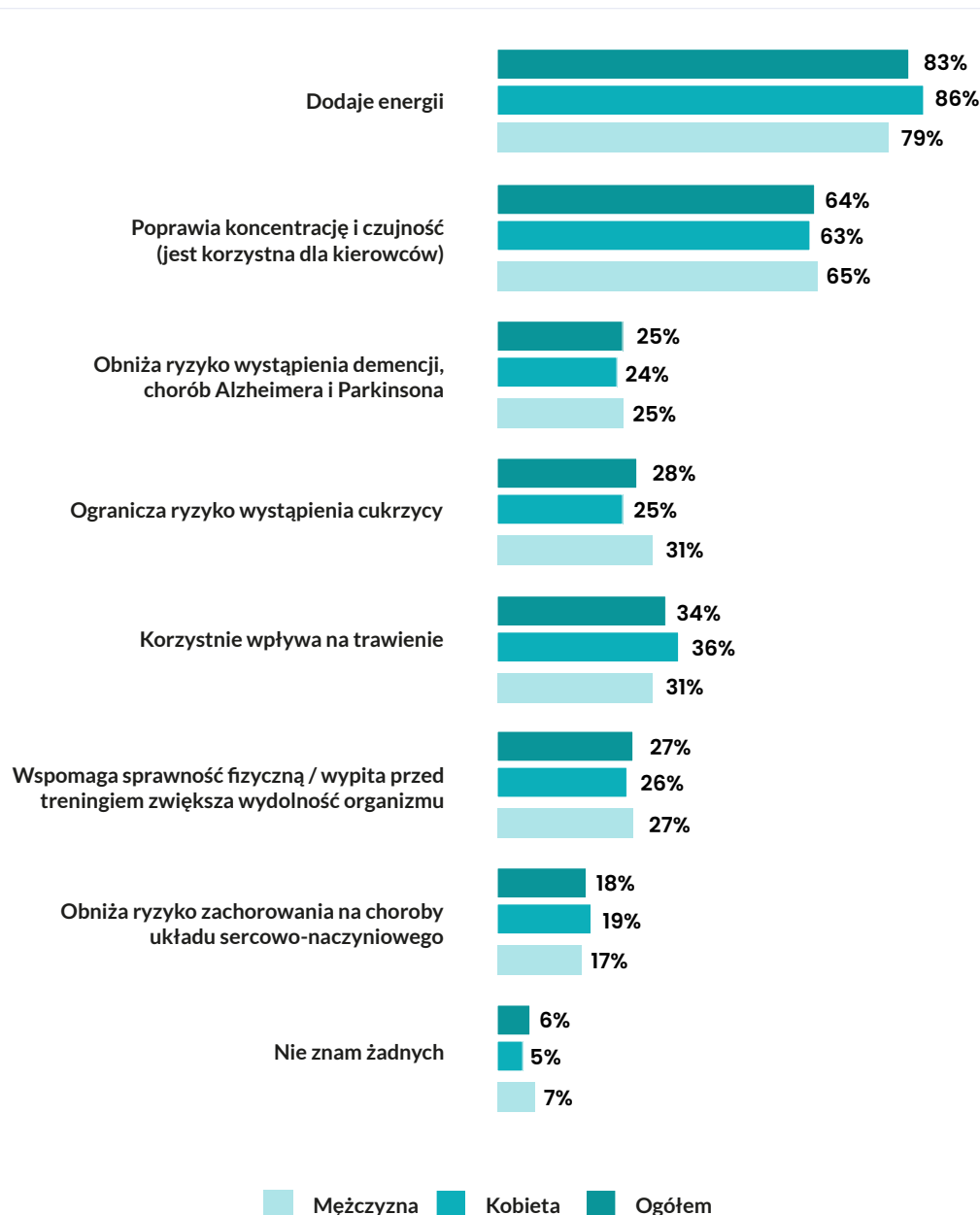


BIOSTAT®
MORE THAN STATISTICS

CENTRUM
BADAWCZO-ROZWOJOWE

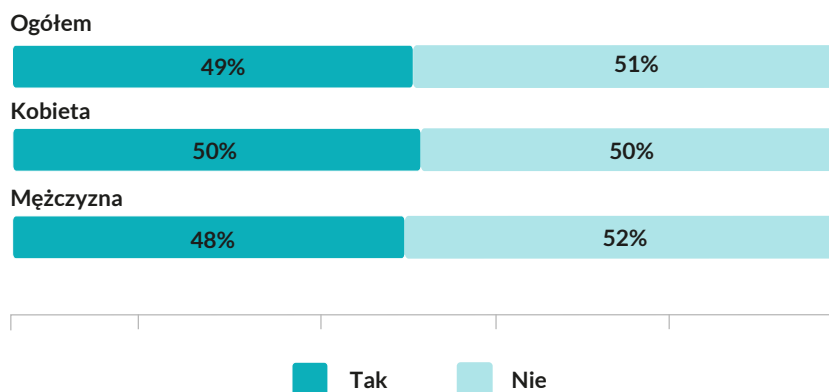
Spośród prozdrowotnych korzyści z picia kawy, Polacy w pierwszej kolejności uznają to, że dodaje energii (82,8%). Jako druga w kolejności przez 63,8% respondentów wskazana została poprawa koncentracji i czujności u kierowców. Co trzeci pytany za korzystane dla zdrowia uznaje w kawie wpływ na trawienie, 26,7% twierdzi, że wspomaga sprawność fizyczną, a wypita przed treningiem zwiększa wydolność organizmu. 24,6% zaznacza, że kawa bniża ryzyko wystąpienia demencji, chorób Alzheimera i Parkinsona, a 17,9% sądzi, że obniża ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego.

Jakie prozdrowotne korzyści z picia kawy znasz?



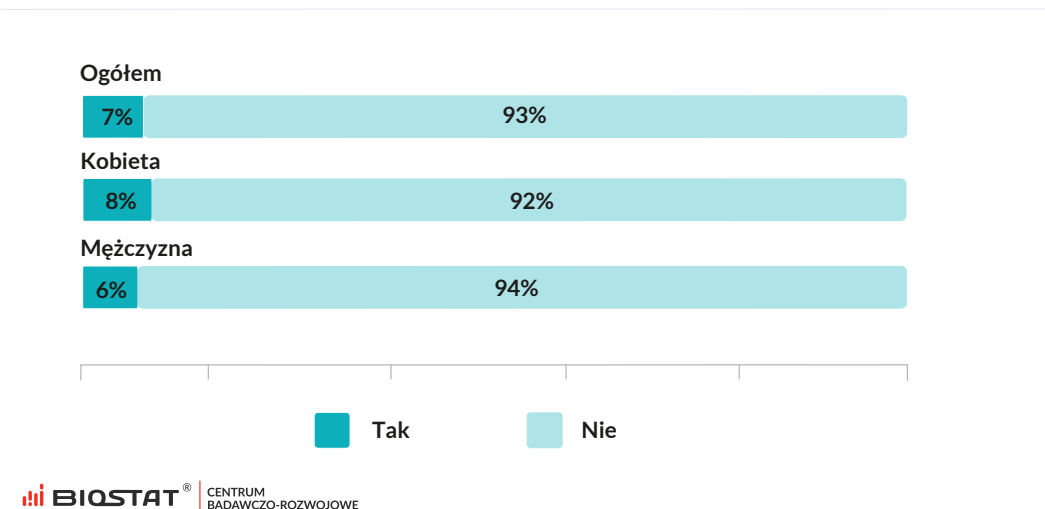
48,7% kawoszy pije ją na czczo.

Czy pijesz kawę na czczo?



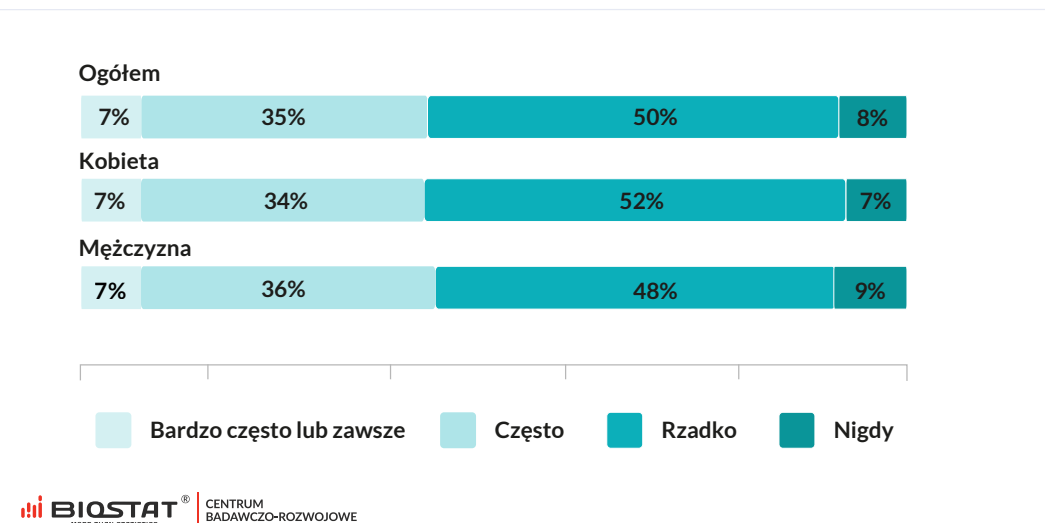
Tylko 7,4% uczestników sondażu przyznaje, że po wypiciu kawy boli ich brzuch.

Czy po wypiciu kawy boli cię brzuch?



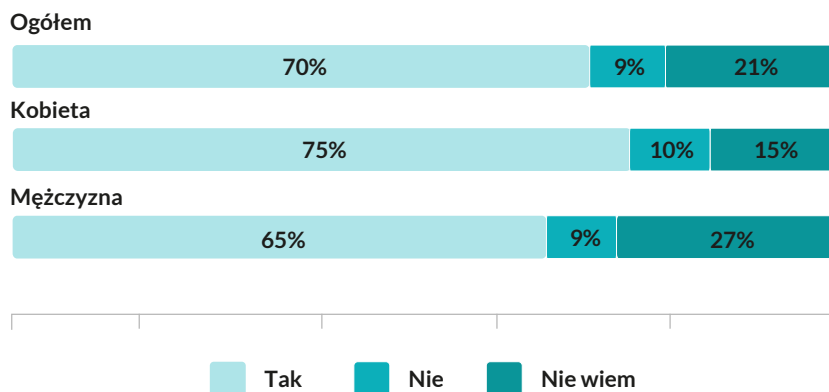
42,2% respondentów pijąc kawę sięga równocześnie po desery i słodczyce, z czego 7,1% - bardzo często lub zawsze, zaś 35,1% - często. Co drugi smakosz kawy rzadko je słodkości pijąc kawę. 7,9% nigdy nie łączy kawy ze słodczymi.

Jak często pijąc kawę jesz równocześnie desery lub słodczyce?



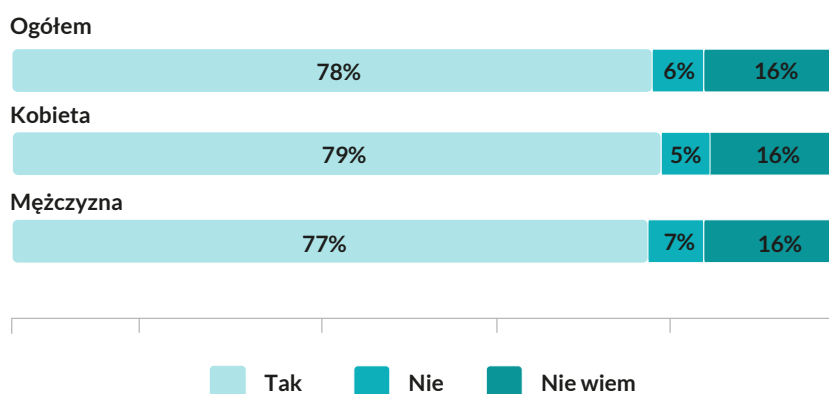
Siedmiu na dziesięciu Polaków pijących kawę wie, że wypłukuje ona magnez z organizmu. 20,7% nie ma w ogóle wiedzy na ten temat, zaś 9,3% uważa, że kawa magnezu nie wypłukuje. Test Pearsona potwierdził istotną zależność ze względu na płeć respondentów: otóż 75 kobiet i tylko 64,6% potwierdza, że kawa wypłukuje magnez z organizmu.

Czy kawa wyłukuje magnez z organizmu?



Na pytanie czy kofeinę można przedawkować twierdząco odpowiedziało 77,8% ankietowanych, negatywnie – 6,1%, zaś do niewiedzy przynależało 16,1%.

Czy kofeinę można przedawkować?



82,0% uczestników sondażu przynależy, że od kofeiny można się uzależnić. 6,1% jest przekonanych, że nie można uzależnić się od kofeiny. 11,9% nie wie czy kofeina powoduje uzależnienie organizmu.

Czy od kofeiny można się uzależnić?

