

Informacje o bezpieczeństwie – Kawa (produkt spożywczy)

Instrukcja bezpieczeństwa z uwzględnieniem ogólnych wymagań bezpieczeństwa żywności

1. Kofeina – bezpieczne spożycie

- Pamiętaj o łącznej ilości kofeiny ze wszystkich źródeł (kawa, herbata, napoje energetyczne, cola, czekolada, suplementy).
- Ogólne wytyczne EFSA: u zdrowych dorosłych do 400 mg kofeiny dziennie (jednorazowo do 200 mg); w ciąży i podczas karmienia piersią do 200 mg dziennie — dostosuj do własnej wrażliwości.
- Objawy nadmiernego spożycia mogą obejmować niepokój, kołatanie serca, drżenie, bezsenność — w razie wystąpienia ogranicz spożycie.

2. Grupy wrażliwe

- Dzieci i młodzież: kofeinę należy ograniczać; wybieraj napoje niskokofeinowe lub bezkofeinowe.
- Osoby z nadciśnieniem, arytmiami, refluksem, zaburzeniami lękowymi lub przyjmujące określone leki powinny skonsultować spożycie kofeiny z lekarzem lub farmaceutą.

3. Alergeny i składniki dodatkowe

- Sama kawa rzadko uczula, ale produkty kawowe mogą zawierać mleko, soję, orzechy, gluten lub ich śladowe ilości — zawsze czytaj etykietę.
- Kawa bezkofeinowa nadal może zawierać niewielkie ilości kofeiny — uwzględnij to przy planowaniu spożycia.
- Mieszanki smakowe, 2w1/3w1 i napoje gotowe mogą mieć dodany cukier i aromaty — sprawdzaj skład i wartości odżywcze.

4. Higiena przygotowania i podawania

- Używaj czystych naczyń i świeżej wody zdatnej do picia.
- Napoje z mlekiem przechowuj w lodówce i spożyj w krótkim czasie po przygotowaniu; nie pozostawiaj długo w temperaturze pokojowej.
- Unikaj zanieczyszczenia krzyżowego z alergenami (oddzielne łyżki, dzbanki, pojemniki).

5. Przechowywanie i świeżość

- Ziarna i kawę mieloną przechowuj w szczelnym, nieprzezroczystym pojemniku, w suchym i chłodnym miejscu, z dala od światła, ciepła i intensywnych zapachów.
- Unikaj wilgoci i częstego otwierania pojemnika; nie przechowuj nad kuchenką ani w lodówce (ryzyko kondensacji).
- Dla najlepszej jakości mielej ziarna bezpośrednio przed przygotowaniem.

6. Znakowanie i daty na opakowaniu

- Sprawdzaj datę „najlepiej spożyć przed”, numer partii oraz kraj pochodzenia/rodzaj palenia, jeśli podano.
- Nie używaj produktu z uszkodzonym, spuchniętym lub zawilgoconym opakowaniem.
- Jeśli wyczuwasz nieprawidłowy zapach, widzisz ślady wilgoci, pleśni lub szkodników — nie spożywaj produktu.

7. Formy produktu (ziarna, mielona, rozpuszczalna, kapsułki)

- Zawartość kofeiny i dodatków różni się między formami — czytaj etykietę i informacje żywieniowe producenta.
- Kapsułki i saszetki przechowuj w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci; elementy opakowań nie są do spożycia.
- Przy kawie bezkofeinowej możesz sprawdzić na etykiecie metodę dekofeinizacji, jeśli to dla Ciebie istotne.

8. Interakcje i nadwrażliwości

- Kofeina może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami — w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
- Jeśli kawa wywołuje dolegliwości żołądkowe lub nasila refluks, rozważ mniejsze porcje, łagodniejsze palenie albo wersję bezkofeinową.

9. Utylizacja i środowisko

- Fusy z kawy wyrzucaj do bioodpadów lub kompostuj, jeśli lokalne zasady na to pozwalają.
- Opakowania segreguj zgodnie z oznaczeniami materiałowymi; kapsułki i saszetki utylizuj zgodnie z lokalnymi zasadami i zaleceniami producenta.

10. Długotrwałe nawyki i odpowiedzialna konsumpcja

- Rozkładaj spożycie kofeiny w ciągu dnia i unikaj jej tuż przed snem.
- Monitoruj własną tolerancję oraz łączną podaż kofeiny ze wszystkich źródeł.
- W razie pytań dotyczących diety lub zdrowia skonsultuj się ze specjalistą.

Znaczenie stosowania się do powyższych zaleceń

Stosowanie tych wskazówek zwiększa bezpieczeństwo konsumenta, pomaga uniknąć skutków nadmiernego spożycia kofeiny oraz zachować higienę i jakość produktu.

Zawsze kieruj się informacjami z etykiety konkretnej kawy.