magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 10. 2016 | vcj

Podle legendy kávu objevila koza

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Podle-legendy-kavu-objevila-koza__s10010x10006.html

Ano. Dnes je 1. října - mezinárodní den kávy. Pojďme ji společně oslavit. O kávě toho jistě víte mnoho, ale možná si rádi přečtete několik zajímavostí.

Zdroj: I love coffee ze Shutterstock

Legenda říká, že kávu objevila koza

Podle středověké legendy může za objev kávy koza. **Legenda tvrdí, že etiopskému pasáčkovi Kaldimu se zaběhla jedna koza. Našel ji u podivného keře, jak okusuje jeho plody. Pasák se nestačil divit – koza**

po bobulích vesele poskakovala a projevovala nečekané množství energie. Kaldi plody odnesl svatému muži, který ale jejich používání zakázal. Změny stavu vědomí byly pro islám velký problém. Rozhněvaný světec hodil bobulky do ohně – ale z krbu vyšla tak nádherná vůně, že ani on jí neodolal… Od té doby se prý káva praží.

Káva se nepila, ale jedla

Plody kávovníku znaly ve skutečnosti africké kmeny už od pradávna. Přímých důkazů se sice historici nedopátrali, ale existuje mnoho náznaků, že **prvním, kdo kávu využíval, byli domorodci z etiopského kmene Oromo.** Na rozdíl od současníků však kávu nepili. Zrna míchali s kozím tukem a výslednou směs pak žvýkali. Dodávalo jim to údajně spoustu energie a síly. **První doložené popíjení kávy je až z 10. století, tentokráte z oblasti Persie.** Jak vidět, muslimský svět si kávu zamiloval. Ostatně i slovo **káva pochází z arabského výrazu qahwat al-bun neboli víno z bobulek.**

Káva a ropa mají společnou nejen barvu

Obchod s kávou živí téměř 100 milionů lidí, díky čemuž je káva hned po ropě druhou nejobchodovanější komoditou na světě. **Celkem 25 milionů pěstitelů kávy v 50 zemích světa vyprodukuje ročně přibližně 7,7 milionů tun**

této komodity, která se na světových burzách zobchoduje v hodnotě více než **60 miliard dolarů**. Další desítky milionů zpracovatelů a prodejců dopraví kávu do rukou jejích milovníků. Ti denně zkonzumují více než **2 miliardy šálků.**

Pití kávy má rituální charakter a pozitivně ovlivňuje naše zdraví

Pozitivní účinky kofeinu byly již dříve potvrzeny Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA). 400 mg kofeinu je bezpečné. **Má antioxidační účinky a je dobrým pomocníkem při hubnutí.** Kofein totiž zvýšuje energetický výdej organismu. Co se týká vztahu kofeinu k onemocnění srdce, studie ukazují, že pití kávy **vysoký krevní tlak nezpůsobuje.** Po vypití šálku krátkodobě dojde ke zvýšení tlaku, rozhodně ale nezpůsobí dlouhotrvající hypertenzi.

V neposlední řadě mnoho z nás má šálek kávy spojený s relaxací, psychickým uvolnění a **při požití doušku dobré kávy pociťujeme slast.** Podílí se na naší psychické pohodě, proto, možná, leckdo zažívá lehkou kávovou závislost.

Dlouhá léta lékaři nedoporučovali pacientům s vysokým cholesterolem turka. Ani to ale taková hrůza není. **„Káva jako taková spíše cholesterol snižuje. Problémem u turka bývá pro někoho to, že kávová sedlina může**

dráždit žaludek. Je prokázáno, že na jeden miligram kofeinu je ztráta tekutin asi 1,25 ml. Takže když si dám silné kafe, kde je asi 80 mg kávy, je vhodné k němu vypít decku vody,“ doporučuje PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Mýtus ohledně kávy s mlékem

„Není pravda, že by mléko snižovalo účinnost látek obsažených v kávě. Naopak u lidí, kterým káva způsobuje překyselení žaludku, může mléko tento efekt snížit. Faktem ale je, že instantní káva má nižší obsah zdraví prospěšných antioxidačně působících látek, protože princip její výroby je, jednoduše řečeno v tom, že se uvaří velice silné kafe a pak usuší. Když si tedy udělám espresso nebo spařím turka, zbývá antioxidačních látek více,“ říká Karolína Hlavatá.

Tři kávičky denně jsou v pohodě

„Obecně bychom neměli zkonzumovat více než 250 mg kofeinu na den. Průměrná káva, záleží samozřejmě na tipu a přípravě, má kolem 50 až 70 mg. Takže tři kávičky za den jsou v pohodě," usmívá se dietoložka.

Zdroj : www.national-geographic.cz, www.institut-kavy.cz

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz