magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 5. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Káva před cvičením? Prospívá spalování tuků a zlepšuje dýchání

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kava-pred-cvicenim-Prospiva-spalovani-tuku-a-zlepsuje-dychani__s10010x10933.html

Kofein nás doslova nakopává, stimuluje nervový systém. Zvyšuje produkci noradrenalinu v mozku a má tak stimulující účinek. Právě proto bývá často první, po čem sáhneme po probdělé noci nebo při odpoledním útlumu. Víte však o tom, co přesně s námi kofein dělá?

Jak na nás vlastně kofein působí?

- **Účinky kávy nastupují 15-20 minut pro prvním doušku**.

- **Kofein** ovlivňuje náš mozek **na podobném principu jako kokain**.
- **Příznaky z vysazení** se projevují v prvních 12 až 24 hodinách a **mohou trvat až 9 dní.**
- Šálek kávy obsahuje průměrně 100 mg kofeinu.
- **Účinky léků** proti bolesti se při kombinaci **s kofeinem zvyšují až o 40%.**
- Denní příjem kofeinu by **neměl přesáhnout 400 mg**.
- **Kuřáci zpracovávají kofein až o 50% rychleji než nekuřáci.**
- Kofein se metabolizuje **rychleji u žen než u mužů**.

Metabolismus kofeinu je velmi rychlý

Dostává se do krve už po 30 minutách po požití a působí v těle průměrně 4 hodiny. Následně je vyloučen močí.

Káva ovlivňuje náš organismus mnoha způsoby. Má vysoký obsah antioxidantů a **stimuluje imunitní systém**. Také dočasně zvyšuje krevní tlak, protože kofein zrychlí srdeční akci a rozšiřuje krevní cévy, což může být nebezpečné zejména pro osoby trpící hypertenzí. Citlivější jedinci dokonce mohou cítit bušení srdce. **Pokud je váš tlak v normě, malé množství kávy by vám nemělo uškodit.**

- **Kofein také rozšiřuje bronchioly. To znamená, že uvolňuje svaly průdušek a tím usnadňuje dýchání.**

Musíte často po šálku kávy na toaletu? **Kofein má totiž i diuretické účinky a stimuluje funkci ledvin**. Zvýšená filtrace znamená, že ledviny produkují více moči.

Je libo šálek kávy před cvičením?

Mnoho lidí dokonce pijí **kávu** před cvičením, protože ji považují za **přírodní stimulant**. Černá káva je oblíbeným přírodním stimulantem mezi sportovními nadšenci. Tlak ze strany sportujících konzumentů kávy byl tak enormní, že Světová antidopingová agentura byla **v roce 2004 nucena vyškrtnout kofein ze seznamu ve sportu zakázaných látek.**

- **Kofein** patří mezi nejrozšířenější stimulační látky, **nabudí centrální nervový systém, oddálí únavu a má i pozitivní vliv na fyzickou výkonnost.**

Studie, která zkoumala vliv spotřeby kávy před vytrvalostním tréninkem, došla k závěrům, že výkon byl při požití kávy ve většině případů výrazně lepší. Navíc kofein údajně subjektivně snižuje vnímanou námahu a usnadňuje dýchání. **Neexistují však žádné důkazy, že by kofein měl pozitivní vliv i na**

svalovou sílu.

Káva mimo jiné **pomáhá i s uvolňováním adrenalinu** nezbytného pro organismus při vysoké zátěži a **zvyšuje využití tukové tkáně** jako zdroje energie. Šálek espressa cca hodinu před cvičením přispěje k lepšímu nastartování procesu spalování při aerobním cvičení.

Cukr a mléko vynechte, doplňte však tekutiny

Odborníci doporučují pít kávu alespoň 30 minut před fyzickou zátěží a hodinu až dvě po ní, protože tělo potřebuje čas na to se zavodnit, a tím si vytvořit prostředí pro přirozenou rekonvalescenci. **Snažte se omezit mléko a cukr, které zbytečně zvyšují kalorickou hodnotu nápoje a znesnadňují vstřebávání kofeinu. Každý šálek je dobré zapít dostatečným množstvím vody a průběžně doplňovat tekutiny.**

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