magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 8. 2013 | bno

Jeden šálek kávy, prosím

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jeden-salek-kavy,-prosim__s10010x7854.html

Káva nás postaví na nohy a pomůže nám i tehdy, když v to ani nedoufáme. Jak pomáhá našemu tělu? A hodí se vůbec pro zdravý životní styl?

Málokdo z nás by si možná dovedl představit ranní vstávání bez šálku kávy, který nás příznivě naladí a připraví na dlouhý den. S vůní kávy máme spojený odpočinek, nabrání sil i setkání s blízkými. Někteří z nás nepijí kávu jen po ránu, ale také po obědě nebo v průběhu celého dne. Naší mysli káva jistě dělá dobře, ale jak je to s naším tělem – pomáhá mu nebo ne?

Co víme o kávě?

Všeobecně se ví, že káva **obsahuje kofein**, který dokáže nastartovat naše smysly a zaručit nám lepší výkony. **Zvyšuje naši pozornost, zrychluje reakce a jsme schopni lépe vnímat okolí**. Kofein je ovšem ve své podstatě droga, na kterou si organizmus může zvyknout. Jeden šálek kávy denně nám nebude stačit napořád, a **čím více kávy si dáme, tolikrát se nám znásobí množství kofeinu** v těle.

Káva jako dobrý pomocník

Pokud ale kávu pijeme s mírou, jeden až dva šálky denně, může nám být i velmi prospěšná. Kávová zrna kromě kofeinu obsahují přibližně dalších 200 složek, které mají na náš organismus pozitivní vliv. Mezi prospěšné látky patří například **přírodní antioxidanty**, kterých se v kávě nachází dokonce více než v potravinách, jako je ovoce či zelenina.

V epidemiologických studiích se také prokázal pozitivní efekt kávy v prevenci vzniku diabetu II. typu, obezity. Ve skupině pijáků kávy je také menší množství pacientů s Alzheimerovou chorobou a demencí a dokonce se projevuje efekt i ve snížení frekvence některých nádorů.

Dáte si kávu, nebo čaj?

Čaj má stejně jako káva podobné povzbuzující účinky, právě díky obsahu kofeinu. Jeho obsah je však v čaji několikrát nižší. Na rozdíl od kofeinu v čaji, ten obsažený v kávě se nám tak rychleji vstřebá do trávicího traktu, do mozku i do jiných orgánů a stimuluje centrální nervový systém.

V čaji se na rozdíl od kávy nachází ještě vitamín C i železo, které příznivě ovlivňuje tvorbu červených krvinek a jeho příjem je vhodný zejména pro osoby trpící chudokrevností.

Voda ke kávě, samozřejmost?

Mezi konzumenty kávy je značně rozšířen zvyk podávat ke kávě sklenici vody a ještě donedávna platilo, že pití vody ke kávě je nezbytností a je třeba po každém šálku vypít vodu ve stejném množství. Výsledky nedávných odborných

průzkumů potvrzují, že nápoje obsahující kofein – tedy i káva - nezpůsobují dlouhodobě žádný nárůst vylučování tekutiny z organismu, diurézu (množství vyloučené moči) zvýší jednorázově. V případě, že nepřijmeme přes den více než 300 miligramů kofeinu (přibližně 4-6 šálků kávy podle toho, jak je silná), nemusíme se obávat, že naše tělo ztratí nezbytné tekutiny.

V případě, že ke kávě budete popíjet vodu, však svému tělu jistě uděláte radost, zvláště v letních měsících, kdy by měl být příjem tekutin zvýšený.

Alternativa kávy existuje

Lidé, kteří se dlouhodobě potýkají **s vysokým tlakem** (trpí hypertenzí), onemocněním srdce či žaludečními potížemi, by se měli kávě s kofeinem raději vyhýbat nebo se její množství alespoň pokusit snížit na minimum (1-2 šálky denně). Pokud však milujete chuť kávy natolik, že se jí nechcete vzdát, řešením je **káva bez kofeinu**, která zaručeně sníží množství kofeinu, které bychom do sebe dostali při konzumaci kávy obyčejné.

Z této kávy se odstraní kofein tím, že se ještě nepražená zrna namáčí ve vodě a po otevření zrna se vyplachují látkou absorbující kofein. Po dalším omytí a vysušení projdou zrna běžným procesem, aniž by ztratili svoji chuť či aroma. Koncentrace kofeinu je snížena asi o 97%. **Ocení ji tak nejen lidé, kteří**

chtějí kofein omezit, ale i ti, kteří ho nemohou konzumovat ze zdravotních důvodů.

Kritéria pro udělení loga Vím,co jím:

- SAFA: ≤ 1.1 g/100g
- TFA: ≤ 0.1 g/100g
- sodík: ≤ 20 mg/100 ml
- energie: ≤ 30 kcal/100 ml

Zdroje informací uvedených v článku:

http://www.tensoval.cz/jidelnicek.php

http://www.lidovky.cz/je-kava-zdravi-skodliva-ptejte-se-odbornika-na-vyzivu-pdr-/odpovedi.asp?t=KOHOUT5

http://www.institut-kavy.cz/kava-a-zdravi/clanek/:antioxidanty/antioxidanty-pokracovani

http://www.kava-online.cz/kava-obecne/kofein/thein-kofein-obsazeny-v-caji/

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