magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 8. 2014 | Chjo

Dejte si šálek kávy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dejte-si-salek-kavy__s10010x8540.html

Jak je to s kávou a jejím vlivem na lidský organismus? Káva prý chrání před rozvojem řady onemocnění. Je tomu tak? A jaké jsou nejčastější mýty o kávě? Zeptali jsme se za vás.

"*V kávě najdeme více než 200 zdraví prospěšných složek, jako jsou například fenolické látky, minerální látky, flavonoidy, vitamíny a další látky s významnou antioxidační aktivitou,*" uvádí odbornice na výživu **PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.** Nejvýznamnější a nejznámější látkou obsaženou v kávě je kofein.

Konzumace kávy je obestřena celou řadou mýtů

Mezi nejčastější argumenty, proč nepít kávu, patří, že **zvyšuje krevní tlak**, že **odvodňuje** a **je škodlivá v době těhotenství a při kojení**. "*Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje. Epidemiologické studie ukazují, že konzumace méně než 5 šálků za den (tj. max 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje. Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát,*" uvádí Karolína Hlavatá.

Pravidelná konzumace kávy **snižuje hladinu homocysteinu** (homocystein je dáván do souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku aterosklerózy), **zlepšuje stav cév, a tím zmenšuje riziko infarktu myokardu**. Pozitivní vliv pití kávy byl prokázán i v případě **cukrovky 2. typu**. Ukazuje se, že kofein obsažený v kávě

zlepšuje využití glukózy ve tkáních a zvyšuje citlivost k inzulínu, a tím snižuje riziko diabetu. **Pozor ale na sladké kofeinové nápoje**, které vedle kofeinu obsahují i velké množství sacharózy, která zvyšuje riziko obezity a následně i diabetu.

Logem Vím, co jím je označená i káva od společnosti hamko cz. "Přáli jsme si, abychom se mohli osvětové iniciativy účastnit a podílet se na ní i prostřednictvím svého produktu," říká ***Veronika Hamanová,*** *jednatelka společnosti hamko cz.*

Jak je to s dehydratací?

"P*ři běžné konzumaci kávy (do 300 mg kofeinu) k* ***dehydrataci nedochází.*** *Potíž by mohla nastat při výraznější konzumaci* ***energetických nápojů*** *(obsah*

kofeinu je zde poměrně vysoký) při vyšší sportovní zátěži nebo při konzumaci velkého množství silné kávy (odpovídající průměrně 642 mg kofeinu)," kostatuje Hlavatá. Lze tedy říct, že při průměrném pití kávy dehydratací ohroženi nejsme a kávu je možné připočítat do celkového denního příjmu tekutin.

Co těhotenství a káva?

Ve vztahu k těhotenství a kojení existují obavy, že by kofein mohl způsobovat poruchy růstu a vývoje plodu. "Na základě sledování bylo prokázáno, že mírná konzumace kávy v těhotenství (2-3 šálky/den) uvedené potíže nezpůsobuje, takže i nastávající maminky si mohou vychutnat šálek kávy. Při kojení platí stejná omezení, protože nadměrné pití kávy může způsobovat podrážděnost a nespavost dítěte," konstatuje Hlavatá.

Kolik šálků si může dospělý zdravý člověk dopřát?

Káva v množství **3-5 šálků o objemu 150 ml** (tj. ≤ 300 mg kofeinu) za den nepředstavuje žádné zdravotní riziko pro zdravé osoby, naopak **přináší mnoho pozitiv pro zdraví**. Nicméně nadměrné pití kávy (více jak 6

šálků/den) není bez rizika. Vysoký příjem kofeinu zvyšuje vylučování vápníku do moči a tím i **riziko osteoporózy**.

Instantní x mletá x pražená káva

Všechny uvedené kávy jsou pražené, to je základní úprava zrna. Zrno pak mohu různě jemně namlet a získám kávu mletou, kterou mohu konzumovat jako klasického "turka" nebo na přípravu presa. Nebo se z pražené namleté kávy vyrábí káva instantní a to způsobem, že se připraví silný kávový extrakt, který se následně usuší. "*Vysokou nutriční hodnotu si uchovává především* ***čerstvě mletá zrnková káva****, káva instantní zaostává,*" dodává dietoložka.

Káva s mlékem není hřích

Káva s mlékem hřích není, ale káva se šlehačkou nebo sušenou smetanou je již **kalorickou bombou**, zejména pokud si ji dopřáváme denně, či dokonce několikrát za den. "*Mnozí lidé také hodně sladí a vše se pak načte. Laté může být dobrou odpolední svačinkou, jen ji zbytečně "nezabijte" dortem nebo velkou porcí sušenek,*" konstatuje Hlavatá.

Sladké ke kávě je jen o zvyku

Nejedná se o potřebu, je to o zvyku dát si ke kávě "něco sladkého". Bohužel většinou saháme po nevhodných sušenkách, plných tuku a sacharidů, mnohdy jíme i zbytečně velké porce. "*Pokud si ke kávě dopřejeme* ***1-2 celozrnné,*** *méně sladké sušenky, nelze nic namítat. Jestliže se nechcete vzdát svých* "*tučnosladkých*" *sušenek nebo oplatek, spokojte se pouze s 1 kouskem,*" radí dietoložka.

Káva, čaj, kofeinové nápoje. Kolik kofeinu

obsahují?

Šálek kávy (150 ml) obsahuje průměrně 64-95 mg kofeinu, instantní káva asi 35 mg, šálek černého čaje 47 mg, šálek zeleného čaje 30 mg, šálek kolových nápojů 20-23 mg a šálek energetického nápoje dokonce 48 mg.

Jak je to s pitím kávy při dietě – pomáhá nebo škodí?

"*Kávu si klidně můžeme dopřát i při dietě, některé léky na hubnutí dokonce obsahují jako hlavní účinnou látku kofein. Jen by neměla být se smetanou a cukrem. Nejlepší je* ***černá káva*** *nebo káva s polotučným mlékem, optimálně bez cukru,*" doporučuje Hlavatá.

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