magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 7. 2015 | bse

Máte rádi kávu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mate-radi-kavu__s10010x9261.html

Káva je pro většinu z nás nepostradatelným společníkem, hlavně po ránu. Dokáže pomáhat ve chvílích, kdy nic jiného nezabírá, ale na úkor čeho? Jaké jsou zdravotní přínosy pro náš organismus? Dokážete odhadnout, kolik šálků kávy denně je akorát a kolik už moc?

Fakta o kávě

Každý ví, že káva obsahuje kofein. To je také ten hlavní důvod, proč ji pijeme. **Kofein dokáže náš organismus nastartovat a stimulovat jeho výkony**. Po konzumaci kávy dokážeme lépe zkoncentrovat pozornost a naše smysly doslova ožívají. A právě na tyto vlastnosti kofeinu se dá velice rychle navyknout – **kofein se vlastně považuje za drogu**. Kolik šálků kávy denně vypijete, tolikrát se znásobí obsah kofeinu ve vašem těle. Ale vysoký podíl kofeinu v těle zvyšuje vylučování vápníku do moči a hrozí tím riziko osteoporózy.

"*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 doktorka Karolína Hlavatá.

Pokud tedy pijeme kávu s mírou, což znamená dva až tři šálky denně, může nám být i prospěšná. **Bylo prokázáno, že káva má preventivní efekt proti vzniku diabetu II. typu.** Kofein obsažený v kávě pomáhá k využití glukózy ve tkáních a tím zvyšuje citlivost na inzulín – díky tomu dochází ke snížení rizika vzniku diabetu. **Dále působí preventivně proti vzniku obezity, proti Alzheimerově chorobě a demenci, zlepšuje stav cév a tím zmenšuje riziko infarktu. Káva má také velký přínos v boji proti nádorovým onemocněním.**

Mýty o kávě

O kávě se traduje několik mýtů, které kávě kazí její výjimečnou pověst. Zkusme se podívat na některé z nich:

Mýtus č. 1 – káva zvyšuje krevní tlak

"*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,*" dodává Karolína Hlavatá.

Mýtus č. 2 – káva škodí těhotným a kojícím ženám

Ve vztahu k těhotenství bylo vědecky prokázáno, že mírná konzumace kávy (2 – 3 šálky za den) nemá na plod žádný vliv. Také v případě kojení platí podobné pravidlo. Pokud kávu konzumujete s mírou, nic vám ani vašemu miminku nehrozí. Pokud ale vypijete větší množství, může vašemu dítěti způsobit nespavost a podrážděnost.

Způsob podávání kávy

Existuje nespočet způsobů, jak si v dnešní době můžete kávu připravit. S cukrem nebo bez? S mlékem nebo se smetanou? Jak se ale její ochucení podepisuje na naše zdraví? **Káva s mlékem není hřích. Ale pokud jste o trošku mlsnější a raději si kávu dochutíte šlehačkou či smetanou, jedná se již o pěknou „kalorickou bombu“.** Hlavně v případě, pokud si na takovou kávu potrpíte denně.

Vyzkoušejte Praženou zrnkovou kávu od společnosti Hamko, která je označena logem Vím, co jím.

"*Mnozí lidé také hodně sladí a vše se pak nasčítá. Laté může být dobrou odpolední svačinkou, jen ji zbytečně nezkazte dortem nebo velkou porcí sušenek,*" konstatuje Karolína Hlavatá.

Dalším zlozvykem, který si spojujeme s kávou, jsou sladkosti. Přiznejte se sami, jak rádi si svou kávu vychutnáte s kouskem dortu, sušenky nebo koláče? **Ale i tady si musíme dávat pozor, hlavně na velikost 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,*" upozorňuje Hlavatá.

Alternativa?

Milujete kávu, ale ze zdravotních důvodů si ji už nemůžete dovolit? Nezoufejte. Existují alternativy, které vás z této zapeklité situace vysvobodí. **Pro ty z vás, kteří se dlouhodobě potýkáte se zvýšeným krevním tlakem, by mohla být vhodnou volbou káva bez kofeinu.** Káva bez kofeinu se vyrábí zvláštní metodou, kdy se ještě nepražená kávová zrna namáčejí ve vodě. Po jejich otevření se vyplachují látkou, která absorbuje kofein. Tímto procesem se koncentrace kofeinu v zrnku sníží asi o 97 %.

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