magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 8. 2016 | tla

Káva je elixírem zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kava-je-elixirem-zdravi__s10010x9893.html

Milujete vůni kávy, její lahodnou chuť, je pro vás nepostradatelným životabudičem a dokáže vám navodit příjemnou slavnostní atmosféru? Někde v hloubi vás ale hlodá červíček pochybností, zda si její konzumací neškodíte? Pak buďte klidní. Lékař ani dietolog na vás hrozit varovným prstem nebudou. Výzkumníci prokázali, že většina negativních zvěstí o škodlivosti kávy a kofeinu v ní, je jen mýtus.

Zdroj: Elixír mládí ze Shutterstock

Nejen že káva našemu organismu neškodí, ale dokonce mu **díky antioxidačně působícím látkám přináší i prospěch. Její konzumace zdravé stravování a zdravý životní styl dokonce podporuje.** Samozřejmě zde platí, že čím

kvalitnější, tím pro náš organismus přínosnější. A tak na kávě rozhodně nešetřete. Dejte přednost kvalitě před kvantitou.

Kofein sám o sobě neškodí

Kofein je nejrozšířenější legální droga, je to stimulant, který povzbuzuje. Přesto sám o sobě neškodí. **„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,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Tři kávičky jsou v pohodě

Jelikož kofein nás takříkajíc „nakopne“, nemusí jeho nadbytek dělat úplně dobře lidem, kteří trpí neurózami. Míru si musí každý stanovit tak, aby se cítil dobře. Vyhýbat se kávě nemusí ani těhotné ženy. Dají-li si jednu kávu za den, nic se nestane. Je to vždy o množství.

„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,“ míní Karolína Hlavatá.

Pití kávy jako prevence

Pitím kafe podle dietoložky posilujeme organizmus preventivně proti Alzheimerově chorobě, roztroušené skleróze. Má i určitý pozitivní vliv při diabetu. **„Kofein může být ale nebezpečný u lidí s vrozenou srdeční arytmií zejména v kombinaci s dehydratací. To však bývá spíše než po kávě, po energetických nápojích,“** varuje.

Cholesterol snižuje

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,“** dodává Karolína Hlavatá.

Organismus neodvodňuje

Káva organismus odvodňuje – i to je mýtus. Kofein je sice zodpovědný za mírnou dehydrataci, ale neplatí, že by tělo výrazně vysušoval. **„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 Karolína Hlavatá.

Která je lepší?

Je zdravější espresso, turek, překapávaná či rozpustná? Samotná příprava spíše ovlivní chuť než kvalitu. Ta je více dána sortem, zrny, pražením, uskladněním a tak dále. **„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 dietoložka.

Pomáhá při hubnutí

Káva je také dobrým pomocníkem při hubnutí. **„Kofein totiž zvýší energetický výdej organismu,“** vysvětluje dietoložka. Zároveň nám vychutnání šálku kávy pomůže psychicky v okamžiku, kdy nás honí mlsná a máme tendenci zhřešit mlsáním. To samozřejmě platí jen pro kávu černou bez mléka a bez cukru. Jestliže toužíme po zpestření chutě, je vhodnější ochutit ji například skořicí, kardamonem nebo směsí koření určeného speciálně pro kávu.

Vylepšená je už jídlem

Pokud si hlídáme hmotnost nebo dokonce usilujeme o zhubnutí, pak bychom si měli dávat pozor na jakékoliv vylepšení kávy nejen cukrem, ale i mlékem, šlehačkou, zmrzlinou a podobně. **„Je-li v kávě cokoliv z těchto přídavků, pak musíme počítat s tím, že se už nejedná jen o nápoj, ale vlastně o jídlo. Dáme-li si takových káv více za den, energetická hodnota se sčítá,“** upozorňuje dietoložka. Ze stejného důvodu ale může být například latte dobrou odpolední svačinou.

Kaloričtější je i káva s alkoholem. Zároveň je také výraznějším stimulantem, a tak by ji neměli pít lidé se srdeční arytmií.

Mléko kávu neničí

Ještě jeden mýtus na závěr. Možná jste také zaslechli nebo četli informaci o tom, že mléko ničí pozitivní účinky kávy. I toto je jen poplašná zpráva. **„Není pravda, že by mléko snižovalo účinnost látek obsažených v kávě. Naopak u lidí, kterým káva způsobuje překyselení žaludku, může mléko tento efekt snížit,“** dodává Karolína Hlavatá.

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