magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 1. 2017 | tla

Náhražky kávy jsou záludné

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nahrazky-kavy-jsou-zaludne__s10010x10166.html

Dáváte přednost meltě a jiným náhražkám kávy před skutečnou kávou? Nevěříte výzkumníkům, že škodlivost kávy a kofeinu v ní, je jen mýtus, a raději si dáte pro jistotu jen nápoj jí podobný? Tak zbystřete. Není všechno zlato, co se třpytí.

Zdroj: Melta a jiné náhražky kávy ze Shutterstock

Náhražky kávy mohou být skutečně příjemných obohacením jídelníčku. Jak už to ale bývá, i v tomto případě platí, že co jednomu prospívá, může jinému způsobit potíže. Melta, instantní cereální nápoj s kávovinou a další podobné náhražky kávy mají své plusy, ale i mínusy.

Mohou je i děti

Pozitivem náhražek je, že neobsahují kofein. **„Jsou proto vhodné i pro děti či těhotné ženy, nebo pro lidi, kteří chtějí omezit konzumaci kávy jako takové. Pro ně mohou být vítaným zpestřením pitného režimu,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Obilí, luštěniny, brambory

Máme-li posoudit klady a zápory náhražek kávy, je třeba si uvědomit, z čeho se vyrábějí. **Surovinou jsou obiloviny, žito ječmen, někdy pšenice, kukuřice quinoa, luštěniny, sója, hrách, lupina, cizrna, čekanka, fíky, sušené ovoce, kaštany, žaludy, karob, šípky, dokonce i brambory či chřest. Bývají doplněny také pomocnými surovinami, což jsou cukry, sirupy, melasa, rostlinné oleje, karamel.**

Dietáři pozor!

Ze složení pak vyplývají hlavní záludnosti, které v sobě tyto nápoje ukrývají. Nejvýznamnější je riziko energetické. Pozor by si ale měli dávat nejen lidé bojující s nadváhou, ale také ti, kteří musí dodržovat bezlepkovou dietu.

„Jeden šálek pro chuť neuškodí. Avšak s vyšší energetickou hodnotou těchto nápojů je třeba počítat zejména v okamžiku, kdy člověku zachutnají a on se do jejich konzumace pustí ve velkém. Uvaří si litr a ještě do něj nalije hodně mléka. Pak už to není jen popíjení, ale vydatná svačina,“ varuje dietoložka. Často podle ní v tomto případě chybují obézní lidé nebo kojící matky. **„Řeknou si, budu žít zdravěji, budu pít tohle místo kávy, a najednou začnou přibírat, nebo se jim alespoň přestane dařit redukce váhy,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Čtěte obal, sledujte tuky

Na druhou stranu je třeba náhražkám přičíst k dobru, že v době, kdy zařazujeme do jídelníčku mnohem méně tradičních potravin než kdysi naši předkové, například luštěniny a podobně, mohou cereální nápoje, melta a další obohatit naše stravování zejména o rozpustnou vlákninu, vitamíny a minerální látky. **„Stále je ale třeba hlídat jejich energii. Proto bychom vždy měli pečlivě číst obal, sledovat jejich složení i tabulku nutričních hodnot a podívat se také na skladbu tuku. Nezřídka v nich bývá vysoký podíl nasycených mastných kyselin. Často se do instantních nápojů dává palmový nebo kokosový olej,“** říká dietoložka.

Při konzumaci náhražek kávy, bychom si tedy měli předem ujasnit, zda nám jde

o zpestření jídelníčku, svačinu, anebo chceme něco k pití. **„Pro napití se nejlépe hodí čekanka s trochou mléka,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz