magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 6. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Zdravější kávoviny bez kofeinu. Chutnají podobně, ale ...

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravejsi-kavoviny-bez-kofeinu.-Chutnaji-podobne,-ale-...__s10010x10411.html

Co pít, když se chci vyhnout kofeinu? Kofein je velmi rozšířeným stimulantem - řada lidí si bez ranního šálku kávy neumí začátek dne představit. Co pít, když se kofeinu chceme vyhnout?

Kofein je již od pradávna známou látkou se

stimulačním účinkem

Je to alkaloid ze skupiny metylxantinů, ovlivňuje srdeční činnost, dýchání, soustředění a koncentraci a také vylučování moči. Najdeme jej nejen v kávových bobech, lístcích čajovníku, ale i v bobulích guarany, listech cesmíny paraguayské (yerba maté) a v malém množství i v kakaových bobech.

V rozumném množství kofein našemu organismu neškodí, např. bezpečnou dávkou kávy jsou 3 šálky denně, káva také obsahuje různé antioxidanty. Lidé trpící osteoporózou, těhotné ženy, kojící maminky by měly omezit konzumaci nápojů s kofeinem, dětem se nápoje s obsahem kofeinu nedoporučují vůbec (kromě slabších nálevů čaje v menším množství).

Jak zvládá náš organismus metabolizovat kofein je velmi individuální

Ten, kdo patří mezi “pomalé metabolizátory”, déle cítí efekt kofeinu, efekt u něj může být výraznější než u jiného člověka - zrychlení srdeční činnosti, mírné zvýšení tlaku, zvýšení produkce moči, někdy dokonce i zrudnutí. Někdo si kávu či čaj dopřeje spíše dopoledne či nejdéle v časném odpoledni - má vyzkoušeno, že vypije-li šálek pozdě odpoledne nebo dokonce večer, dostaví se problémy s

usínáním.

Jaké nápoje bez obsahu kofeinu můžeme do svého běžného režimu zařadit?

Variant je více. Můžeme zvolit kávu či čaj bez kofeinu - chuť zůstane, člověk je jen “ochuzen” o příval energie. **Většina běžných kaváren má dnes ve svém sortimentu kávu bez kofeinu, zakoupit ji můžete i v supermarketu.** S bezkofeinovým “pravým” čajem je to už složitější, běžně dostupné jsou dětské černé čaje bez kofeinu s přidanými aromaty nebo příchutěmi, pro „pravý“ bezkofeinový čaj člověk obvykle musí do specializovaného obchodu nebo eshopu. K dostání je ale řada různých ovocných čajů nebo bylinkových čajů, ochutnat můžete také čaj rooibos - z keře čajovníku horského. **Roibos je velmi chutný, má příjemnou, jemně nasládlou chuť. U bylinek je vhodná určitá opatrnost - pokud užíváte nějaké léky nebo máte nějaké potíže, poraďte se nejprve s lékařem nebo lékárníkem – např. pacienti užívající warfarin by se bylinkovým čajům měli spíše vyhnout.** Dlouhodobě také není dobré pít jen jeden typ bylinkového čaje, pro děti je vhodné volit nejprve čaje s určením pro děti, v sáčcích nebo sypané, neslazené (negranulované).

Jako náhražky kávy - tzv. kávoviny - se často využívají pražené obiloviny

(pšenice špalda, ječmen, žito), pražená čekanka nebo žaludy, ale i jiné rostliny. Složení výrobků (a tedy i jejich vhodnost) se může mezi sebou výrazně lišit. Některé produkty jsou doslazené (cukrem či sirupem, ječmenným sladem nebo cukrovou řepou), jiné doslazené nejsou - obsahují jen pražené obiloviny a čekanku nebo pražené žaludy a koření (např. skořice, zázvor, kardamom, hřebíček).

Při výběru bychom se měli podívat na složení, ověřit si, zda se jedná o doslazovaný výrobek, zda obsahuje nějaké tuky a jakého typu. Pokud chceme nápoj zařadit vícekrát denně, bude lépe zvolit nedoslazovaný výrobek - často nápoj připravujeme ještě společně s mlékem, které je samo o sobě mírně sladké díky obsahu laktózy. A ani s kávovinovými nápoji bychom to přehánět neměli. Základem pitného režimu by vždy měla být pitná voda - a ta také žádný kofein neobsahuje.

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