



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 2. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Kofein je oblíbeným stimulantem. Co pít, když se mu chceme vyhnout?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kofein-je-oblibenym-stimulantem.-Co-pit,-kdyz-se-mu-chceme-vyhnout__s10010x10714.html

Řada lidí si bez ranního šálku kávy neumí začátek dne představit. V rozumném množství kofein našemu organismu neškodí, např. bezpečnou dávkou kávy jsou 3 šálky denně. Má i svá pozitiva - v podobě různých antioxidantů. Pokud ale chceme svůj organismus očistit a vyhnout se kofeinu - jaké nápoje tedy můžeme do jídelníčku zařadit?



Odpradávná známý stimulant

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 obsahuje různé antioxidanty, které jsou pro organismus přínosem.

Kdo by si ale měl dát na kofein pozor?

- Lidé trpící osteoporózou
- Těhotné ženy
- Kojící maminky by měli omezit konzumaci nápojů s kofeinem
- Dětem se nápoje s obsahem kofeinu nedoporučují vůbec (kromě slabších nálevů čaje v menším množství)

Projevy příjmu kofeinu jsou individuální

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. [O energetických nápojích jsme natočili i video.](#)

Klidnější nápoje bez kofeinu

Variant je více. **Můžeme zvolit kávu či čaj bez kofeinu - chuť zůstane, člověk je jen “ochuzen” o přívál 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 roibos - 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 sáčkích nebo sypané, neslazené (negrnulované).

Náhražky kávy - tzv. kávoviny

Často se 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.