magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 3. 2018 | tla

Kávoviny bez kofeinu - pro zdraví a vnitřní pohodu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kavoviny-bez-kofeinu---pro-zdravi-a-vnitrni-pohodu__s10010x10836.html

Přivřete oči a vzpomeňte si na chvíle v dětství strávené u babičky. Ráno se probudíte pod těžkou duchnou, oknem už nakukuje sluníčko a vy z kuchyně cítíte zvláštní kávovou vůni. Na stole na vás už čeká bábovka a „bílý kafe“. Chtěli byste se o pár let vrátit a znova se z velkého hrnku napít? Zkuste to! Kávovina neboli náhražka kávy přinese nejen vnitřní pohodu, když se v mysli vrátíte do mládí, ale především skvěle zpestří jídelníček. A nejen to...

V žádném případě nebudeme nabádat, aby jste vyměnili šálek kávy za kávovinu, vědecké výzkumy totiž již dávno prokázali, že pravidelné obezřetné pití kávy prospívá zdraví a neublíží ani lidem například s vysokým krevním tlakem. Na druhou stranu…dát si teď velký kafáč nápoje připravený z tzv.

kávovinové směsi, není vůbec k zahození. Ba právě naopak.

Kávoviny - bez kofeinu

Kávoviny mohou pít narozdíl od pravé kávy i děti, těhotné a kojící ženy, které by se kofeinovým nápojům měly vyhýbat. **„Kávovinové směsi se nejčastěji vyrábějí z praženého ječmene, žita, cukrové řepy, čekankového kořene, někdy například i sladu a dalších surovin. Neobsahují tedy kofein,“** potvrzuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Pro diabetiky

Součástí náhražek kávy je nejčastěji čekankový kořen. **„Ten obsahuje látku inulin. Jde o polysacharid, který je na chuť sladký, ale neštěpí se v tenkém střevě a tudíž není organismem využíván. Což je výhodné pro diabetiky. V tlustém střevě se chová jako rozpustná vláknina a poskytuje energii střevním bakteriím, které jsou důležité pro posilování imunitního systému. Zároveň podle nejnovějších vědeckých studií reguluje hladinu tuků a cukru v krvi,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Další zdravotní profity

Hrnek „bílýho kafe“, samozřejmě může být i bez mléka, po ránu příjemně prohřeje a dodá potřebné tekutiny. V chladném počasí je potřeba dodržovat dostatečný režim jako v létě, jenže když nepociťujeme horko, obvykle se nemáme potřebu napít. Výtečný pro osvěžení může být nápoj z kávovinové směsi i v parném dni, když ho po uvaření necháme v lednici pořádně vychladit.

Náhražka kávy díky látkám z obsažených surovin může mít pro organismus i další zdravotní přínos. Ocení je zejména lidé s problematickým trávením. Umí ulevit při problémech se žlučníkem a žlučníkovými kaménky, díky obsahu rozpustné vlákniny se doporučuje při zácpě a také ulevuje od pocitů plnosti. **„Kdo jste někdy v dětství pili kávovinové nápoje, vzpomeňte si kdy. Ano po ránu, kdy dodají tekutiny a energii. V průběhu dne se velmi často připravovaly k mastným či hůře stravitelným jídlům, například k bramborákům,“** upozorňuje na znalosti našich předků Zuzana Douchová a doplňuje, že nápoje kávovinových směsí obsahují i vitamíny skupiny B, minerální látky a antioxidanty.

Plusem také může být jejich močopudný účinek. Pro něj byly v minulosti doporučovány při urologických problémech, při ledvinových a močových kamenech a písku.

Pozor na energii

Připravit si konvici kávy z kávovinové směsi a popíjet ji celý den zase úplně pozitivní být nemusí. Neobsahuje nic, co by tělu ublížilo, tedy pokud nebojujete s nadbytečnými kilogramy. **Velký hrnek „bílýho kafe“, tedy káva doplněná mlékem obsahuje přibližně 180 kJ.**

Ještě záludnější mohou být kávovinové nápoje prodávané jako instantní, kde někdy bývají přidány i další pomocné látky zvyšující energetickou hodnotu výsledného nápoje. **„Doporučuji proto číst pečlivě informaci o složení a podívat se i na nutriční hodnoty na obalu,“** dodává Zuzana Douchová.

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