



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 11. 11. 2015 | vcj

Jak se na podzim zdravěji zahřát? Je lepší káva nebo čaj?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-se-na-podzim-zdraveji-zahrat-je-lepsi-kava-nebo-caj__s10010x9436.html

Podzim je v plném proudu. Kromě barevného listí nám ale klepou na dveře i chladná rána a sychravé počasí. Z chlazených osvěžujících drinků už je čas přejít na něco pro zahřátí. Nejlepším společníkem v zimě totiž bývá hrneček horkého nápoje. Tradiční teplý grog nebo svařené víno sice pořádně zahřejí, nicméně pro lidský organismus se nejedná o nejlepší volbu.



Do každodenního pitného režimu většinou často zahrnujeme zejména čaj a kávu. Kterou variantu si ale vybrat, abychom se zahřáli zdravěji? **Čaj i káva na nás působí velmi podobně, mají totiž na organismus povzbuzující účinky.**

Káva

Káva obsahuje kofein a dokáže tak velmi rychle dodat potřebnou dávku povzbuzení. **Před konzumací velkého množství kávy denně však odborníci varují.** Kofein mírně odvodňuje organismus a je tedy dbát na doplňování tekutin. Zároveň může být káva riziková pro osoby s vysokým tlakem a kardiaky. **Problémy může způsobit i v zažívacím systému, zvláště v případě velmi citlivého žaludku, může totiž způsobovat překyselení.**

Konzumace kávy v pozdních hodinách by se měli vyvarovat zejména osoby trpící nespavostí. **Těhotným ženám se pití kávy rovněž nedoporučuje.** Na trhu se nově objevuje zdravější varianta klasické kávy i káva zelená, která neprochází procesem pražení, takže v ní zůstávají zachovány některé cenné látky. **Další možností jsou náhražky kávy - např. obilné kávy nebo cikorka, které kofein neobsahují.**

Čaj



Vyzkoušejte například čaj s pomerančem a zázvorem společnosti Ahold, který je označen logem Vím, co jím.

U čaje záleží samozřejmě na druhu. Na organismus povzbudivě působí čaj

černý nebo zelený, protože obsahují tein, avšak v menší míře než je obsah kofeinu v kávě. Oproti tomu ovocné čaje žádný povzbuzující efekt nemají, obsahují ale i vitamíny, například vitamín C. **Bylinné čaje zase zklidňují trávení či působí na některé zdravotní neduhy, pozor však na kombinaci některých bylinek a léků či na dlouhodobé užívání jednoho druhu bylinného čaje - vždy je vhodné poradit se s lékařem nebo lékárníkem.** Na bylinné čaje by si měly dát pozor hlavně těhotné ženy. Bílý a zelený čaj obsahují velké množství antioxidantů a působí protizánětlivě.

Ačkoli má káva vyšší a rychlejší povzbuzující účinky, její nadměrné konzumaci je doporučeno se vyhýbat. **Zdravější variantou jsou tedy čaje, které obsahují antioxidanty a vitamíny a na rozdíl od kávy neodvodňují organismus, takže je možné je bez problému zahrnout do denního pitného režimu.** Pokud se tedy chcete v zimě zahřát teplým douškem něčeho zdravého, rozhodně sáhněte spíše po čaji.