magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 4. 2016 | bse

Povzbuďte se kofeinem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Povzbudte-se-kofeinem__s10010x9692.html

Kofein je nejznámější stimulant na světě. Jeho pozitivních vlivů na centrální nervovou soustavu využíváme například v práci nebo ve sportu. Současně je káva obsahující kofein druhým nejprodávanějším zbožím na světě. Proč jsme nuceni pít stále větší množství kávy? A jaké množství kofeinu je již nebezpečné?

Složení

Svým složením patří kofein do skupiny rostlinných alkaloidů. Dalšími známými látkami z této skupiny jsou například opium, atropin, nikotin, chinin nebo jed kurare. Potraviny s obsahem kofeinu jsou součástí každodenního života. **Nejznámějším zdrojem je samozřejmě káva, kofein ale naleznete**

například i v zeleném čaji nebo čokoládě.

Zdroj: Coffee Cup and Beans z Shutterstock

Kofein působí na fyziologické pochody v těle, například zrychluje tep. **Konzumací kofeinu dochází také ke zvýšení krevního tlaku, zlepšení využitelnosti energetických zásob v těle, zvýšení tvorby a vylučování moči, uvolňování hladkého svalstva apod.**

Hlavním důvodem vědomého požívání kofeinu jsou jeho **účinky na centrální nervovou soustavu** (CNS).

Jak kofein ovlivňuje zdraví

S přibývající únavou se z těla vyplavuje látka zvaná *neurotransmiter adenosin*. Receptory v mozku díky zvýšené přítomnosti adenosinu rozpoznají stav únavy. **Kofein umí „zakrýt“ přítomnost adenosinu.** I když máme vyplaveno větší množství adenosinu, mozek o tom neví a předpokládá převahu jiných neurotransmiterů jako například dopaminu, proto po požití kofeinu místo únavy přichází pocit nabití, štěstí, motivace, aktivity atd.

Kávu si proto klidně můžete dopřát i při hubnutí. „Káva působí jako prevence proti cukrovce a Alzheimerově chorobě. **Při hubnutí by ovšem káva neměla být se smetanou a cukrem.** Nejlepší je černá káva nebo káva s polotučným mlékem, optimálně bez cukru,“ doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Dávkování

Nabijte si energii například praženou zrnkovou kávou od společnosti Hamko, která je označena logem Vím, co jím.

Psychický návyk na kávu má pravděpodobně mnoho z nás, kteří si neumí představit bez kávy svůj den. I když je kofein klasifikovaný jako tzv. lehká droga, nelekejte se. Jeho návykovost je velice slabá.

Důvodem vysoké konzumace kofeinu především formou pití kávy je fakt, že velice rychle přestaneme být citlivý na kofein, jeden šálek kávy vám poté přestává stačit. V tomto případě je dobré dát si týden pauzu a znovu tak nastartovat své receptory.

Pro vaši představu obsahuje jeden šálek kávy asi 50 - 80 mg kofeinu. Dávka,

která by vás mohla ohrozit na životě je 100 -200 mg na 1 kg tělesné hmotnosti. **V přímém ohrožení života budete pouze v případě, že by vaše denní spotřeba kávy začínala na 100 šálcích.** Účinky kofeinu se projeví do několika desítek minut po požití. Přibližně po 4 - 6 hodinách klesne hladina kofeinu natolik, že ji přestáváme vnímat.

Riziko onemocnění kardiovaskulárního systému v závislosti na konzumaci kofeinu není nijak vysoké, proto můžeme říci, že za normálních okolností je kofein i při nepatrně vyšších dávkách bezpečný. **Nicméně znovu platí, že CNS a její pochody jsou velmi složité a například ve spojení se závažnými onemocněními či léky může být účinek kofeinu nebezpečný.**

"*Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje.* ***Epidemiologické studie ukazují, že konzumace méně než 5 šálků za den (tj. max 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje.*** *Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát,*" uvádí PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

Kofein a sport

Kofein je dnes nejpoužívanější stimulant, hlavně u výkonnostních sportovců. Má příznivé účinky na odbourávání tukové tkáně, šetří zásobu svalového glykogenu. Působí povzbudivě na sportovce před závodem. Zlepšuje vstřebávání cukru. Například do roku 2003 byl kofein na seznamu zakázaných látek mezinárodního olympijského výboru. Dnes lze kofein užívat bez omezení, avšak pro sportovce má i svá negativa. Močopudné účinky, zvýšení tepu i teploty těla a další mohou naopak na výkonu ubrat.

Pokud si dopřáváte přiměřené dávky nápojů obsahujících kofein, za normálních okolností vám nic nehrozí. Kofein má prokazatelné stimulační účinky. I sportovec může těžit z vlastností kofeinu. **Na kofein si ale tělo rychle zvyká, proto si jej šetřete na chvíle, kdyto budete skutečně potřebovat.**

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