



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 5. 2019 | Bc. Lucie Uhlířová, Dis.

Káva a čaj. Kofein a tein. Kdy už je ho příliš - co nám hrozí?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kava-a-caj.-Kofein-a-tein.-Kdy-uz-je-ho-prilis---co-nam-hrozi__s10012x19245.html

Káva a čaj patří již od pradávna k nejoblíbenějším teplým nápojům. Kávou či čajem pravidelně začínáme den. Ani pracovní schůzky se neobejdou bez šálku tmavé tekutiny. Odpolední moučník běžně servírujeme se šálkem kávy či čaje. Jaké množství kofeinu ještě bezpečné je a jaké množství bychom již překračovat neměli?



Kofein je chemická látka ...

Přesně tedy purinový alkaloid - trimetylderivát xantinu. Nejznámějšími **přírodními zdroji kofeinu jsou byliny kávovníku a čajovníku**. Kofein je

také obsažen v guaraně, cesmíně, yerba maté, ořeších koly a kakaovníku.

- Kofein blokuje účinek adenosinu, neuropřenašeče, který **navozuje pocit relaxace a únavy**. Kofein naopak stimuluje a povzbuzuje. Při přiměřené konzumaci kofeinu dochází ke **zlepšení koncentrace, zvýšení výkonnosti, snížení pocitu únavy**.

Pro kofein obsažený v čaji se také někdy užívá názvu **tein**. Účinky kofeinu z čaje nastupují o něco pomaleji než z kávy, ale díky tříslovinám obsaženým v čaji trvají déle. Byť se nám může zdát, že výrazně vyšší povzbuzující účinky přináší čaj zelený, obsah kofeinu je v zeleném a černém čaji stejný, je to **cca 40 mg kofeinu ve 220ml čaje**. V zeleném čaji je díky přípravě (krátké louhování, nižší teplota vody) konečný obsah teinu nepatrně nižší než v čaji černém. Zelený i černý čaj má **mírně močopudné účinky**.

V ovocných čajích **se kofein nevyskytuje vůbec**. Jak již název napovídá, jedná se většinou o sušené ovoce, případně sušené části bylin, které tvoří základ ovocných čajů. Právě díky absenci kofeinu můžeme ovocnými čaji zpestřit **běžný pitný režim**.

Maximální doporučené množství kofeinu

- Denně bychom neměli překročit dávku **vyšší jak 400 mg** kofeinu.
- Jednorázově bychom neměli přijmout více než 200 mg.

- A kolika šálkům kávy takové množství odpovídá?



Pokud jste zvyklí vypít denně **do 5 šálků espressa z kvalitní kávy**, nemusíte se obávat žádných rizik spojených s nadměrnou konzumací kofeinu. Takové množství kávy, respektive kofeinu má naopak protektivní vliv na kardiovaskulární systém. U

filtrované kávy o větším objemu (220ml) se obsah kofeinu v 1 šálku pohybuje v rozmezí 65-120 mg. Takzvaného lunga nebo americana, jak větší kávě říkáme, bychom **neměli vypít tedy více než 3 šálky**.

Pokud jste ovšem zvyklí denně vypít více než 5 šálků kávy, měli byste ubrat

Kromě rizika **dlouhodobého zvýšení krevního tlaku**, dochází při nadměrném příjmu kofeinu k nervosvalové podrážděnosti. Tu můžeme pociťovat jako tělesný třes, psychický i fyzický neklid.

Povzbudivé a stimulační účinky kofeinu mohou narušovat také **přirozený biorytmus člověka**. Pokud jste zvyklí pít denně větší množství černého, zeleného čaje, do toho kávu, a ještě si s oblibou dáte energetický nápoj, pravděpodobně se díky takové náloži kofeinu dobře nevyspíte. **Dlouhodobé poruchy spánku** mohou vést k zásadnějším zdravotním komplikacím. Zvýšený příjem kofeinu může vést také k **dehydrataci organismu**, obzvláště pokud nedodržíme pitný režim a během dne pijeme převážně kávu nebo zelený a černý čaj. Kofein také vyvolává závislost.

Při výběru kávy bychom měli upřednostňovat **kvalitní filtrovanou kávu**, která byla správně pražena a při přípravě byla dodržena adekvátní teplota i čas. Není vhodná pravidelná konzumace **tzv. "lógrové" kávy, tedy českého turka**.

- Při dlouhém louhování **dochází k uvolňování toxických látek** a u

takové kávy nelze mluvit o pozitivních účincích kofeinu.

- Také některé druhy instantní kávy nejsou vhodné.

Po kvalitě bychom se měli pít i v případě čajů. Určitě je na místě **znát původ, dobu sklizně a opět dbát na správnou přípravu**. Je vhodné doržovat čas louhování, který bývá zpravidla uveden na obale.

Pokud během dne vypijeme kolem 2 litrů bezkofeinových a nejlépe nekalorických tekutin, můžeme si bez výčitek dopřát **do 3-5 šálků kvalitní kávy**, čaje to může být až **dvakrát více**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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