

Káva a zdraví -□



proč budí tento nápoj tolik emocí?

Lidé obecně věří, že káva je buď dobrým nápojem, návykovou látkou, neřestí nebo že také škodí zdraví. Médii vždy jednou za čas proběhnou zprávy z různých výzkumů, které ukazují na tu nebo onu vlastnost kávy, která střídavě lidskému organismu škodí, či prospívá. Pojdme se tedy zblízka podívat na to, co vlastně víme – jaká jsou fakta.

Káva není návyková ve smyslu návyku na kofein. Konzumenti mohou bez problému snížit či změnit spotřebu kávy, jde tedy o zvyk, nikoli závislost. Káva však může ovlivnit vaši náladu během dne ze dvou důvodů. Jedním je přerušení denní rutiny („dám si kávu pro lepší náladu“) a druhým fakt, že *kofein* má na naše tělo určité fyziologické účinky.

Kofein je však obsažen i v jiných nápojích, třeba v čaji, kde ho může být a bývá stejně jako v kávě, □ a přesto špatnou pověst nemá. A když se přejíte čokoládou, dostanete do sebe stejné množství kofeinu jako z jednoho šálku espressa. Kofein stimuluje mentální činnost, zvyšuje bdělost a je také fyzickým stimulantem. Jeho účinky se začínají objevovat po cca 15 minutách od požití, jeho vrcholná koncentrace v těle se dostavuje cca po 30 minutách.

Mírná stimulace kofeinem vám může pomoci během dne, kdy je bdělost nízká, šálek kávy je proto velmi prospěšný například po obědě či během noční práce. Vědecké průzkumy naznačují, že mírná spotřeba kofeinu (200–300 mg) denně je v pořádku a je i bezpečná pro těhotné či kojící ženy. Pro zdravé spotřebitele pak považujeme za mírnou konzumaci dávku do 400 mg denně, což odpovídá ekvivalentu 4–5 šálkům Grand Cru Nespresso.

Káva také obsahuje *antioxidanty* – látky, které jsou prospěšné našemu zdraví, a které káva neztrácí ani po odstranění kofeinu.



Káva a cholesterol je dalším diskutovaným tématem – ukázalo se, že cafestol, látka, která je obsažena v kávě, může při velmi velké spotřebě vyvolat zvýšenou hladinu cholesterolu. Nicméně pravidelné pití espressa ve zmiňované výši 200–300 mg kofeinu za den ke zvýšení hladiny cholesterolu nevede. Podle průzkumů víme, že tuto skutečnost pozorovali na osobách, které dlouhodobě konzumovali velké množství turecké a tzv. skandinávské kávy, která se připravuje tak, že se na hrubo mletá káva vaří ve vodě a výsledný nápoj se podává bez přefiltrování.

Lidé si někdy stěžují, že mají po kávě překyselený žaludek, nicméně neexistuje přesvědčivý důkaz, že by káva byla pro tento orgán škodlivá. Pro osoby, které vnímají pálení žáhy, je ideální zjistit, zda to je v důsledku pití kávy, nebo jídlem, které předtím konzumovali. Případně doporučíme navštívit lékaře, který se problému může věnovat.

V závěru tohoto malého shrnutí vlivů kávy na lidský organismus je nutné zmínit, že káva je jednou z nejvíce studovaných potravin z hlediska účinků na zdraví a je vědecky prokázáno, že

mírná spotřeba (3–5 šálků denně) může být prospěšná, jelikož obsahuje antioxidanty a minerály.

Káva bez kofeinu po řádném zpracování obsahuje max. 0,1 % zbytkového kofeinu. Toto množství je kontrolováno jak v zelené neupražené kávě, tak v konečném výrobku. Káva bez kofeinu může dle norem obsahovat max. 3 mg kofeinu na šálek. U *Nespresso* káv bez kofeinu se dostáváme na hodnotu zbytkového kofeinu o velikosti 0,03 % hmotnosti, což odpovídá přibližně 2 mg kofeinu na šálek.

Autor:

Michaela Illíková, expert na kávu společnosti Nespresso