Je kofein zdravý či škodlivý?

Přestože odborníci varují před pitím přílišného množství kávy, **rozumná konzumace nám přinese nejen pohodu, ale podle posledních studií i řadu zdraví prospěšných účinků**.

Snižuje prý pravděpodobnost rakoviny tlustého střeva, jater, Parkinsonovy choroby a diabetu druhého typu. Údajně rovněž **oddaluje Alzheimerovu chorobu, působí proti tvorbě žlučových a ledvinových kamenů**.

Káva obsahuje kofein, rostlinný alkaloid, jehož nejvýznamnějším účinkem je to, že **mírně stimuluje nervový systém**. Tím se **povzbuzuje mozková činnost, odstraňuje únava a zvyšuje pozornost**.

Není bez zajímavosti, že **alkaloid kofeinu znali již v 6. století před naším letopočtem a pro jeho účinky jej považovali za zázračný lék**. Tato látka je obsažena v listech, semenech a plodech kávovníku a kromě toho i v čajovníku, kakaovníku a dalších zhruba šedesáti rostlinách.

Je prokazatelné, že **kofein působí na tělesnou výkonnost**. Kofein navíc **mírní bolest při určitých typech migrén** a také bylo zjištěno, že **potlačuje příznaky astmatu**.

Proti kofeinu hovoří zase jiné aspekty. **Zvyšuje krevní tlak**, i když pouze krátkodobě. **Může také zvyšovat ztrátu vápníku v kostech**, především u žen v menopauze.

Závěr:

Kofein je **všeobecně považován za takzvanou užitečnou drogu**, je využitelný v různých oblastech lidského života a užívají jej i sportovci. Jako u všeho však **i u kofeinu platí: všeho s mírou!**