Káva zvyšuje pozornost



Ať už dáváte přednost espressu, cappuccinu, filtrované kávě nebo klasickému „turkovi“, jedno má většina kávových rituálů společné – charakteristickou vůni a chvíli, na kterou se těšíme.

Káva ale není jen oblíbený nápoj. Za každým šálkem stojí dlouhá cesta od kávovníku přes sklizeň a pražení až po přípravu a také látka, kvůli které po kávě často saháme, když potřebujeme zahnat únavu – kofein.

Kde se vlastně káva vzala?

S objevením kávy je spojena známá **legenda o etiopském pasáčkovi** Kaldim. **Ten si údajně všiml, že jeho kozy jsou po konzumaci červených plodů jednoho keře nezvykle čilé.** O svůj objev se měl podělit s místními mnichy, kteří začali plody využívat, aby zůstali vzhůru při dlouhých modlitbách.

Jestli se příběh skutečně odehrál, dnes nevíme. Jisté ale je, že historie kávy sahá stovky let zpět. Z oblasti východní Afriky se její pěstování a pití postupně rozšířilo přes Arabský poloostrov a Osmanskou říši do Evropy a odtud dál do světa.

S kávou se postupně rozšířily také kavárny. Nešlo přitom jen o místa, kam se chodilo za šálkem oblíbeného nápoje. Lidé se v nich setkávali, diskutovali, četli noviny a obchodovali. A tahle **společenská role kávě zůstala dodne**s.

Kávové zrno vlastně není zrno

Káva začíná svůj život na kávovníku – stálezelené tropické rostlině. Po odkvětu se na něm tvoří plody, které svým vzhledem připomínají malé třešně. Uvnitř se obvykle ukrývají dvě semena. A právě těm říkáme kávová zrna. P**o sklizni je potřeba plody zpracovat, zrna usušit, vytřídit a nakonec upražit.** Teprve pražením vznikají stovky aromatických látek a káva získává barvu, vůni a chuť, jakou známe ze svého šálku.

Arabica, nebo robusta?

Ve světové produkci kávy hrají hlavní roli dva druhy – **arabica a robusta**.

- **Arabica bývá chuťově jemnější a aromatičtější.** V závislosti na původu a zpracování v ní můžeme objevit **ovocné, květinové, čokoládové, oříškové i další tóny**. Je náročnější na pěstování a zpravidla obsahuje méně kofeinu.
- **Robusta je odolnější, má výraznější, zemitější a často hořčí chuť** a obsahuje přibližně dvojnásobné množství kofeinu. Často se přidává do espresso směsí, kterým může dodat plnější chuť a výraznější cremu.

Neplatí přitom, že arabica musí být vždy „dobrá“ a robusta „špatná“. U obou záleží na kvalitě zrn, podmínkách pěstování, sklizni, zpracování i pražení.

Proč nás káva probere?

Za povzbuzující účinky kávy může především kofein. Ten působí na centrální nervovou soustavu a dokáže na určitou dobu zvýšit bdělost, pozornost a snížit pocit ospalosti. Proto po kávě tak často saháme ráno, při únavě nebo ve chvíli, kdy se potřebujeme soustředit.

Není ale pravda, že čím více kávy vypijeme, tím lépe budeme fungovat. Reakce na kofein je velmi individuální. Zatímco někdo si může dát kávu pozdě odpoledne a večer bez problémů usne, jinému může podobný šálek spánek výrazně zkomplikovat.

Záleží také na druhu kávy a způsobu přípravy. Obsah kofeinu se proto může mezi jednotlivými šálky značně lišit.

Kolik kávy už je moc?

Jednoduché pravidlo typu „maximálně čtyři kávy denně“ není příliš přesné. Malé espresso a velký hrnek filtrované kávy totiž mohou obsahovat rozdílné množství kofeinu.

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) uvádí, že **u zdravého dospělého člověka nepředstavuje příjem kofeinu do 400 mg za den rozdělený během dne žádný problém Jednorázová dávka do 200 mg je pro zdravého dospělého rovněž považována za množství, které nevyvolává obavy.**

U těhotných žen se doporučuje nepřekračovat 200 mg kofeinu denně.

Pozor také na dobu, kdy si kávu dopřáváme. Už přibližně 100 mg kofeinu může u některých lidí ovlivnit délku a kvalitu spánku, zvlášť pokud jej přijmou krátce před ulehnutím.

A nezapomeňme, že **kofein není pouze v kávě**. **Najdeme ho také v čaji, energetických a kolových nápojích, čokoládě a některých dalších potravinách.**

A co káva a zdraví?

Pohled na kávu se během posledních desetiletí výrazně změnil. Dříve se často mluvilo především o jejích možných negativních účincích. Dnešní výzkum ukazuje mnohem složitější obrázek.

U zdravých dospělých může být umírněná konzumace kávy běžnou součástí vyváženého jídelníčku. **Řada rozsáhlých pozorovacích studií navíc spojuje pravidelné pití kávy s nižším výskytem některých onemocnění, například diabetu 2. typu, Parkinsonovy choroby nebo některých onemocnění jater.**

To ovšem neznamená, že káva tato onemocnění léčí nebo jim spolehlivě zabrání. U podobných studií je důležité rozlišovat mezi souvislostí a přímou příčinou. Káva navíc není jen kofein – obsahuje stovky dalších látek včetně polyfenolů.

A stále platí, že každý na kofein reaguje trochu jinak. Vyšší množství může u citlivějších lidí způsobovat neklid, třes, bušení srdce nebo problémy se spánkem.

Káva pokaždé trochu jinak

Z jednoho kávového zrna může nakonec vzniknout překvapivě mnoho různých nápojů. Espresso, cappuccino, caffè latte, filtrovaná káva, moka konvička, french press… Výslednou chuť ovlivňuje druh a původ zrn, způsob zpracování, stupeň pražení, hrubost mletí, množství kávy, teplota vody i samotný způsob přípravy.

A právě v tom je možná jedno z největších kouzel kávy. Dva lidé si mohou pod slovem „dobrá káva“ představit něco úplně jiného – a oba mohou mít pravdu. Tak si dnes jeden šálek dopřejte přesně tak, jak ho máte nejraději.