Co je a co není pravda o kávě?



Pojďme se proto podívat na nejčastější kávové mýty a zjistit, co je na nich pravdy.

1. Káva odvodňuje

MÝTUS

Kofein sice může mít mírný močopudný účinek, ale běžné množství kávy nás automaticky nedehydruje. Voda obsažená v kávě se totiž také započítává do našeho příjmu tekutin.

To samozřejmě neznamená, že bychom měli celý pitný režim postavit na kávě. Sklenice vody zůstává tím nejjednodušším způsobem, jak zahnat žízeň.

2. Čím silnější chuť, tím více kofeinu

MÝTUS

Výrazně hořká a intenzivní káva nemusí obsahovat více kofeinu než káva, která chutná jemně.

Množství kofeinu ovlivňuje například druh kávových zrn, množství použité kávy, velikost porce a způsob přípravy. Robusta navíc přirozeně obsahuje více kofeinu než arabica. **Chuť a množství kofeinu jsou tedy dvě různé věci.**

3. Espresso má vždy nejvíc kofeinu

❌ MÝTUS

Espresso chutná intenzivně a v přepočtu na jeden mililitr je kofeinu skutečně hodně. Jenže porce espressa je malá.

Velký hrnek filtrované kávy proto může obsahovat více kofeinu než jedno espresso. **Rozhoduje nejen koncentrace, ale také množství nápoje, které vypijeme.**

4. Káva nás dokáže vystřízlivět

❌ MÝTUS

Silná káva po večírku může člověka povzbudit a navodit pocit větší bdělosti. Alkohol ale z těla neodstraní ani neurychlí jeho odbourávání.

Výsledkem tak může být pouze to, že se opilý člověk cítí méně unavený. Jeho schopnosti a reakce však zůstávají alkoholem ovlivněné. Na vystřízlivění zkrátka potřebujeme především čas.

5. Káva nám může zkazit spánek

✅ PRAVDA

Tady hodně záleží na konkrétním člověku. **Kofein blokuje účinek adenosinu – látky, která se během dne podílí na narůstajícím pocitu únavy. Proto se po kávě můžeme cítit bdělejší.**

Kofein ale v těle nezmizí ve chvíli, kdy dopijeme poslední doušek. Jeho odbourávání trvá několik hodin a u citlivějších lidí může odpolední nebo večerní káva ztížit usínání nebo ovlivnit spánek. Pokud máte se spánkem problémy, zkuste poslední kávu posunout na dřívější hodinu a sledujte, zda poznáte rozdíl.

6. Káva nemá skoro žádné kalorie

✅ PRAVDA – ALE…

Samotná černá káva obsahuje jen zanedbatelné množství energie. Úplně jiný nápoj ale vznikne, když přidáme cukr, smetanu, větší množství plnotučného mléka, ochucený sirup nebo šlehačku. Velká ochucená káva pak může být energeticky srovnatelná spíše s menší svačinou či dezertem.

Kalorická tedy většinou není samotná káva, ale to, co do ní přidáme.

7. Káva zvyšuje krevní tlak

◐ ČÁSTEČNĚ PRAVDA

Kofein může krátkodobě krevní tlak zvýšit. Reakce je ale individuální a u lidí, kteří pijí kávu pravidelně, se na kofein může vytvořit určitá tolerance.

Pokud máte vysoký krevní tlak nebo vám lékař doporučil příjem kofeinu omezit, řiďte se jeho doporučením. Z jednoho šálku ale nelze obecně udělat závěr, že káva způsobuje vysoký krevní tlak každému, kdo ji pije.

8. Káva je plná antioxidantů

✓ PRAVDA

Káva obsahuje řadu biologicky aktivních látek včetně polyfenolů, které mají antioxidační vlastnosti.

To ale neznamená, že čím více kávy vypijeme, tím zdravější budeme. Antioxidanty přijímáme také z ovoce, zeleniny, luštěnin a dalších potravin a základem zůstává pestrý jídelníček.

9. Káva způsobuje rakovinu

✗ TAK JEDNODUCHÉ TO NENÍ

V minulosti se o možném spojení kávy a rakoviny hodně diskutovalo. **Současné poznatky ale nepotvrzují, že by pití kávy jako takové bylo možné obecně označit za příčinu rakoviny.**

Zajímavější může být něco jiného – teplota nápoje. Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny upozorňuje na pravidelné pití velmi horkých nápojů, tedy přibližně nad 65 °C, v souvislosti se zvýšeným rizikem rakoviny jícnu. Nejde přitom jen o kávu. **Rozhodující je právě vysoká teplota nápoje.**

10. Těhotné ženy nesmějí kávu vůbec

✗ MÝTUS

Těhotenství automaticky neznamená úplný zákaz kávy. Důležité je ale hlídat celkové množství kofeinu. Za množství, které podle současných doporučení nepředstavuje obavy pro plod, se považuje **příjem do 200 mg kofeinu za den ze všech zdrojů**. Počítá se tedy n**ejen káva, ale také čaj, cola, energetické nápoje, čokoláda a další zdroje kofeinu**.

11. Bez kofeinu znamená úplně bez kofeinu

✗ MÝTUS

Bezkofeinová káva neznamená, že v ní nenajdeme ani stopu kofeinu. Při dekofeinizaci se jeho naprostá většina odstraní, malé množství ale může v zrnech zůstat.

Ve srovnání s běžnou kávou ho však obsahuje výrazně méně, takže může být dobrou variantou pro ty, kteří

chtějí příjem kofeinu omezit, ale chuť kávy si nechtějí odpustit.

12. Když pijeme kávu každý den, přestane na nás působit

◫ ČÁSTEČNĚ PRAVDA

Při pravidelném příjmu kofeinu si na některé jeho účinky můžeme vytvořit toleranci. Stejná dávka proto nemusí časem působit tak výrazně jako na začátku.

A když pravidelný přísun kofeinu náhle vynecháme, mohou se objevit například bolest hlavy, únava, podrážděnost nebo horší soustředění. Neznamená to ale, že by káva přestala působit úplně.

Tak kolik kávy můžeme vypít?

Počítat šálky není úplně přesné. Jedno malé espresso a půllitrový hrnek filtrované kávy totiž nejsou totéž.

Lepším vodítkem je množství kofeinu. Pro zdravého dospělého člověka se za množství, které při konzumaci během dne obecně nepředstavuje bezpečnostní problém, považuje do 400 mg kofeinu denně.

A protože každý reagujeme na kofein trochu jinak, vyplatí se poslouchat i vlastní tělo. Pokud po kávě špatně spíme, jsme nervózní, třesou se nám ruce nebo nám nepříjemně buší srdce, může to být signál, že je jí na nás jednoduše moc. Takže kávu ano – ale stejně jako u spousty jiných dobrých věcí platí, že více nemusí znamenat lépe.