

Co je a co není pravda o kávě?



Mýty a fakta o kávě:

1. **Káva je stoprocentně přírodní produkt.** Každý plod kávovníku obsahuje dvě zrna a na jediný šálek kávy potřebujeme 28 takových bobulek.
2. **Velmi často se i v médiích objevuje informace, že káva dehydruje organismus, ale není to úplně pravda.** Přestože kofein má mírný diuretický účinek, neznamená to, že střídmé pití nápojů obsahujících kofein bude mít za následek dehydrataci. **Naopak káva je spolu s dalšími teplými a studenými nápoji důležitým zdrojem tekutin v potravě.**
3. **Káva je bohatá na antioxidanty, které chrání buňky před volnými radikály.** Již 1-2 šálky kávy denně přispívají k příjmu potřebných antioxidantů.
4. **Káva má povzbuzující účinky, šálek kávy může zvýšit pozornost a koncentraci a dodat pocit obnovení energie.**
5. **Naopak není pravdou, že káva postaví na nohy opilého člověka.** Povzbudí ho, ale k vystřízlivění určitě nepomůže.
6. **Není pravdou, že po kávě se špatně spí.** Některým lidem usínání sice může trvat déle, ale **káva nemá vliv na kvalitu spánku, natož snění.**

7. Tradije se také, že silná chuť kávy je způsobená množstvím kofeinu. Určitě **neplatí, že čím silnější káva, tím silnější chuť a vůně. Síla chuti závisí na druhu kávy a způsobu pražení.**

8. **Káva neobsahuje skoro žádné kalorie**, takže pokud si ji nedáváte se šlehačkou, či plnotučným mlékem a nesladíte, v klidu ji můžete konzumovat bez obav o váhu.

9. Stejně jako ostatní potraviny, které konzumujeme v rozumné míře, i **káva přispívá ke zdravému životnímu stylu.**

10. **Doporučená denní dávka kofeinu je 400 mg na den**, říčemž obsah kofeinu v šálku se liší podle způsobu přípravy. V šálku turecké kávy je 100 mg kofeinu, v překapávané kávě 85 mg kofeinu a v instantní kávě či espressu 65 mg.

Zajímavosti o kávě:

- **Češi vypijí přes 5,8 miliardy šálků kávy za rok.**
- **Káva je po ropě druhou nejvíce obchodovanou komoditou na celém světě.**
- **Kávovník se „dožívá“ padesáti let**
- Brazílie v roce 2001 vydala **poštovní známku vonící po kávě.**
- **Nejdražší káva na světě se pěstuje v Indonésii a prochází trávicím traktem cibetek.**

Naše články o kávě:

Než se začtete do dalšího článku, udělejte si chvilku pohody. Co to znamená pro většinu z nás? No přece uvařit si kávu - překapávanou, rozpustnou nebo obyčejného turka - a pohodlně se posadit na své oblíbené místo. **O historii kávy, jejích léčivých účincích a druzích kávy** jsme psali v článku, který naleznete **ZDE**

Je mnoho způsobů přípravy kávy, mnoho rad a zaručeně správných receptů. Jak tedy připravit konkrétní typ kávy tak, aby nám chutnala jako sen? Naše rady, **jak si připravit nejlepší kávu tak, aby nám vždy chutnala** se můžete dočíst **ZDE**

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. Je tedy pití kávy (a čaje) zcela bez negativních účinků? **O tom, zda-li je kofein zdravý či škodlivý** se dočtete **ZDE**