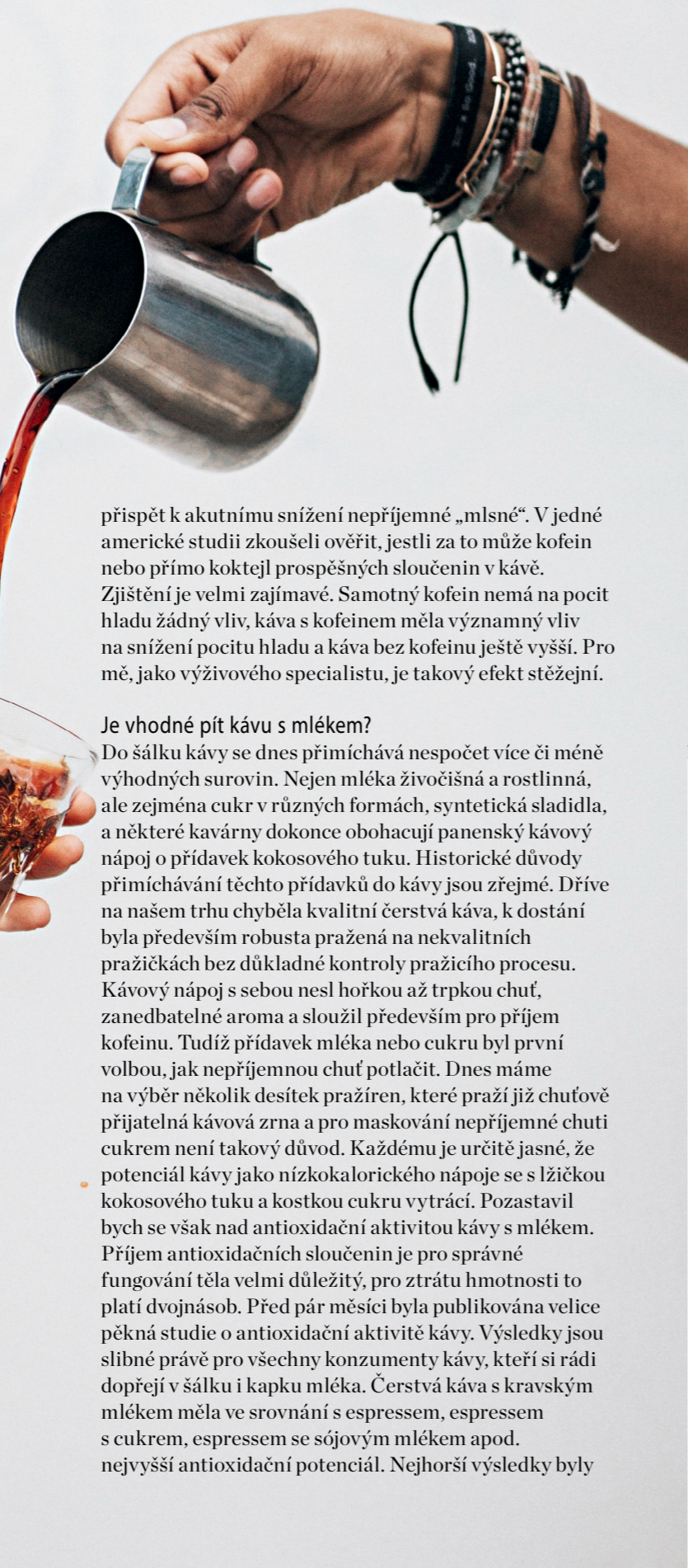


PODROBNĚ

Kontroverzní káva

Že se do redukčního jídelníčku nehodí karamelové latté s kokosovým mlékem, nejspíš tušíte. Ale věděli jste, že se káva vyloženě hodí na podporu hubnutí, že její kombinace s kravským mlékem není strašná, jak se léta říkalo, a že si můžete dát šálek kávy i večer? Zjistili jsme odpovědi na otázky, které vás v souvislosti se zdravým životním stylem i hubnutím zajímají nejčastěji.

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]



příspěť k akutnímu snížení nepříjemné „mlsné“. V jedné americké studii zkoušeli ověřit, jestli za to může kofein nebo přímo koktejl prospěšných sloučenin v kávě. Zjištění je velmi zajímavé. Samotný kofein nemá na pocit hladu žádný vliv, káva s kofeinem měla významný vliv na snížení pocitu hladu a káva bez kofeinu ještě vyšší. Pro mě, jako výživového specialistu, je takový efekt stěžejní.

Je vhodné pít kávu s mlékem?

Do šálku kávy se dnes přimíchává nespočet více či méně výhodných surovin. Nejen mléka živočišná a rostlinná, ale zejména cukr v různých formách, syntetická sladidla, a některé kavárny dokonce obohacují panenský kávový nápoj o přísadu kokosového tuku. Historické důvody přimíchávání těchto přísad do kávy jsou zřejmé. Dříve na našem trhu chyběla kvalitní čerstvá káva, k dostání byla především robusta pražená na nekvalitních pražičkách bez důkladné kontroly pražičího procesu. Kávový nápoj s sebou nesl hořkou až trpkou chuť, zanedbatelné aroma a sloužil především pro příjem kofeinu. Tudíž přísada mléka nebo cukru byl první volbou, jak nepříjemnou chuť potlačit. Dnes máme na výběr několik desítek pražiček, které praží již chuťově přijatelná kávová zrna a pro maskování nepříjemné chuti cukrem není takový důvod. Každému je určitě jasné, že potenciál kávy jako nízkokalorického nápoje se s lžičkou kokosového tuku a kostkou cukru vytrácí. Pozastavil bych se však nad antioxidační aktivitou kávy s mlékem. Příjem antioxidačních sloučenin je pro správné fungování těla velmi důležitý, pro ztrátu hmotnosti to platí dvojnásob. Před pár měsíci byla publikována velice pěkná studie o antioxidační aktivitě kávy. Výsledky jsou slibné právě pro všechny konzumenty kávy, kteří si rádi dopřejí v šálku i kapku mléka. Čerstvá káva s kravským mlékem měla ve srovnání s espressem, espressem s cukrem, espressem se sójovým mlékem apod. nejvyšší antioxidační potenciál. Nejhorší výsledky byly

zaznamenány u kávy s kokosovým tukem a cukrem. Z těchto důvodů bych pro ideální dietetické výsledky doporučil konzumaci kávy samotné nebo s přísadou kravského mléka.

Kolik kofeinu má běžný šálek espressa a jaká je maximální denní dávka, kterou bychom neměli překročit? S kofeinem v kávě to není úplně jednoduché. Šálek kávy může obsahovat od 50 do 150 mg kofeinu v závislosti na odrůdě, původu, teplotě kávy, době extrakce apod. Proto se řada studií přiklání spíše k doporučení vypitých šálků a o množství kofeinu taktně mlčí. Nejnovější výzkum předkládá 2–3 šálky kávy pro jedince, kteří konzumují kávu maximálně čtyřikrát týdně, pro každodenní konzumenty 4–5 šálků. V literatuře můžeme dohledat maximální doporučenou denní dávku kofeinu stanovenou pro běžného smrtelníka kolem 400 mg. Milovníci kávy vědí, že 400 mg (tj. 4 šálky) může být standardním pitím kávy splněno již dopoledne a k žádné nevolnosti či zvýšené srdeční akci nedochází. Tudíž bych na otázku rád odpověděl raději výmluvně a doporučil každému, aby začínal s kávou velice opatrně a postupně zvyšoval její konzumaci k maximální hranici dnešních doporučení.

FOTO: UNSPLASH.COM A ARCHIV

A jak je to s poslední dávkou kofeinu před spaním? Ohledně konzumace kofeinu je výhodné sledovat, v jakou denní dobu si kávu dopřejí. Vzhledem ke zvyšující se toleranci na kofein je dobré rozložit množství přijímané kávy během dne. Ráno začínat rozumně a pomaleji, naopak v druhé půlce dne dávku navýšit tak, aby byl povzbuzující účinek ještě patrný. Například naše míchané směsi s sebou nesou i doporučení, v kterou denní dobu je konzumace namíchaných odrůd výhodná, a to přesně ze zmíněných důvodů. Lidé, kteří jsou dlouhodobě

NEJNOVĚJŠÍ STUDIE SE NESHODUJÍ V NAČASOVÁNÍ POSLEDNÍ KONZUMOVANÉ KÁVY. POTVRZUJÍ ALE, ŽE NA PŘÍJEM KOFEINU SE DÁ POSTUPNĚ ADAPTOVAT.

zvyklí na příjem kofeinu v rozmezí 200–300 mg/den, si dle dostupných dat mohou dopřát šálek kávy i dvě hodiny před spaním, aniž by byla jejich kvalita spánku negativně ovlivněna. Naopak ti, kteří neužívají kofein či kofeinové nápoje pravidelně, by měli mít odstup minimálně 6 hodin.

Inzerce 356554/13

Vše pro letní pohodu

Nákupy nebyly nikdy jednodušší. Proč se před dovolenou zdržovat v obchodech, když si už můžeme užívat pohodíčku u vody, na chatě, v kempu nebo kdekoli, kam máme namířeno. Před cestou stačí pouze jedna jediná zastávka, a to v prodejně Kauflandu, kde najdete vše, co je k létu potřeba. Není přeci čas ztrácet čas.

Čerstvé ovoce a zelenina

K létu neodmyslitelně patří i sezónní ovoce a zelenina. České meruňky, broskve i třešně od regionálních pěstitelů každoročně zaplní pulty. Nechybí ani letní zelenina jako například okurky, rajčata, kedlubny, květák nebo i sladký hrášek.

Kvalitní a čerstvé maso

Bez grilovačky není léto. Ta správná se neobejde bez opravdu kvalitního masa. Kaufland má jako jediný obchodní řetězec u nás vlastní masozávod. Skuteční profesionálové zde zpracovávají různé druhy čerstvého hovězího a vepřového masa, mletá masa, čerstvé klobásky či uzené, a to vždy s respektem k řeznickému řemeslu a surovině. Všechny výrobky z našeho masozávodu najdete pod značkou K-Mistři od fochy z Modletic!



K-Jarmark hotovky

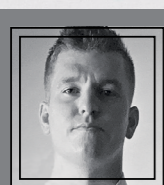
Po dlouhé cestě do naší destinace je vaření asi to poslední na co máme chuť. Situaci snadno zachrání K-Jarmark hotovky. Tradiční české speciality chutnají jako ty od babičky a letos se staly nejlepší novinkou ve Volbě spotřebitelů.



Jednorázový gril a eko nádoby

Servírování na cestách je nejjednodušší s jednorázovým nádobím a proč nevyužít ekologickou variantu kompostovatelného nádobí a příborů. Na dovolenou do přírody se hodí přibalit i jednorázový gril.

Vše, co potřebujete pro vaši letní dovolenou, k vodě, na chatu či do kempu, najdete v prodejnách Kaufland.



Ing. Ondřej Kotal
výživový specialista, vrchní pražič a majitel Pražský kafe prazskykafe.cz

Můžu pít kávu, když chci hubnout? Kvalitní zrnková káva může být výborným pomocníkem, protože vzhledem k vysokému obsahu prospěšných antioxidačních látek může pomoci ke zdravějšímu odbourávání tukové tkáně. Zároveň některé sloučeniny chrání svalová vlákna před degradací a mohou podpořit správnou regeneraci po fyzické námaze. Šálek kávy může také výrazně