

Čo s nami urobí káva nalačno?

Čo nás na rannej kávičke tak uchvacuje, že si ju musíme vždy dať? Aj keď sa nenaraňajkujeme, aspoň hlt kávy si dáme, hoci aj na prázdny žalúdok. Dnes už vieme, že káva je zdroj antioxidantov, ktorých údajne obsahuje viac než víno, čokoláda alebo čaj. **Antioxidanty môžu pomôcť predchádzať rakovine a ochoreniam srdca.**

Káva a srdce

Káva má vysokú úroveň rozpustnej vlákniny. Rozpustná vláknina pomáha znižovať celkový LDL (zlý) cholesterol, a tým **znižuje riziko srdcových ochorení** a tiež pomáha riadiť hladinu cukru v krvi u ľudí s diabetom. Tým, že pomôže regulovať hladinu cukru v krvi v tele, je aj **výrazne znížené riziko cukrovky 2. typu**. Ďalšie štúdie kávy tiež silne naznačujú, že pravidelný denný príjem kávy znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, chráni proti chronickému ochoreniu pečene a žlčovým kameňom. Môže zabrániť vzniku rakovine hrubého čreva a má aj antidepresívne vlastnosti, **znižuje riziko Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby**. A pokračujeme ďalej. Pitie kávy pred naštartovaním sa do práce znižuje bolesti svalov, zlepšuje fyzickú vytrvalosť a reakčný čas. Celkovo možno povedať, že káva zvyšuje atletickú vytrvalosť a telesnú výkonnosť.

Káva a pamäť

Vďaka káve máme lepšiu krátkodobú pamäť. Vzhľadom k tomu, že sa šálka kávy vstrebáva do krvného riečiska v rámci dvojhodinovky po jej vypití nám kofeín pomáha spracovať informácie a podporuje logické uvažovanie. Je známe, že káva dočasne zvyšuje krvný tlak. Avšak, zatiaľ čo predchádzajúca generácia konzumentov kávy bola spokojná s jednou šálkou denne, dnešný spotrebiteľ je závislý na približne troch šálkach denne! Ide o zvyk, ku ktorému sa pridávajú aj rôzne kávové dobroty a pamlsky počas dňa.

Ale čo s nami robí káva na prázdny žalúdok sme neodpovedali. Káva sama o sebe teda nie je problém. Má viac výhod ako negatívnych účinkov. **My si škodíme sami tým, že tento skvelý nápoj zneužívame.** Všetkým, aj dobrého veľa škodí. Prepíjame sa kávou denno denne, pijeme ju z megašálok.

Káva a lačný žalúdok

Káva nám zvyšuje tlak, zrýchľuje metabolizmus, naše srdce ide po obrovskej megašálke ako o závod. Káva však ovplyvňuje aj náš tráviaci systém. **Pokiaľ pijete kávu s mliekom, nie je taká ťažká na lačný žalúdok ako čistá, zalievaná. Na lačný žalúdok môže káva spôsobiť podráždenosť a nervozitu.** Ak ste nestihli raňajky, ale kávu už máte v sebe, môže vám spôsobiť kyselinu. Príliš veľa kávy na lačný žalúdok spôsobí nepríjemné pocity v zažívacom systéme. Kofeín a kyselina v káve môžu byť problematické látky pre ľudí, ktorí trpia vredmi. Takže, ak máte problémy s kávou, skúste prejsť na bylinné čaje.



Autor: Oli