

Káva ano, či ne?

Pití černé **kávy** se u nás stalo téměř národním obřadem. Při jakékoli návštěvě, ať služební nebo soukromé, je prakticky vždy úvodním aktem nabídka kávy. Je tento obyčej zlovykem, který škodí zdraví? Odpovídá Prof. MUDr. Stanislav Hrubý, DrSc: „Při odpovědi musíme vyjít z toho, jaké látky mletá pražená káva obsahuje. Hlavní známou účinnou součástí kávy je kofein. V různých druzích kávy je jeho obsah jedno až dvě procenta. Dále káva obsahuje cca 7 % kyseliny chlorogenové, 11 - 12 % tuku a řadu dalších látek, ale v tak malém množství, že podle současných vědeckých poznatků se nemohou nějak výrazně uplatnit při ovlivňování zdravotního stavu. To znamená, že hlavní účinnou látkou na živý organismus je kofein. Může nám škodit? Vezměme si na pomoc kupecké počty. V šálku kávy, na jehož přípravu použijeme 7 g mleté kávy (obvyklá dávka), je při normálním osmdesáti procentním vyluhování přibližně 0,05 g kofeinu. Ani „smrtáky“ nemají nikdy víc než 0,1 - 0,15 g kofeinu. Je to hodně nebo málo? Musíme si uvědomit, že kofein je vlastně léčivo, u nějž maximální denní přípustná dávka činí 1,5 g, což představuje [10 až 30 šálků kávy](#). Kromě toho kofein spolu s kyselinou chlorogenovou mají podle posledních výzkumů protirakovinné účinky a do určité míry i příznivé působení na cévy. Na druhé straně ovšem při větší konzumaci dráždí [káva](#) žaludeční sliznici a žlučník. Po vypití většího množství kávy dochází i k dočasnému zvýšení hladiny cholesterolu v krvi,“ uzavírá doktor Hrubý.