Káva – životabudič nebo zabiják?

*Praha, 23. října 2014*

**S kávou je stále spojena spousta otázek a mýtů. Například z hlediska srdečně-cévních příhod byla káva poměrně dlouho proklínaným nápojem a visela na všech zatykačích preventistů těchto onemocnění. Následně bylo zjištěno, že za špatnou pověst kávy mohou především cigarety. Ty jsou poměrně častým průvodcem pití kávy, a kuřáci většinou nepřekypují zdravím. Pokud se kuřáci ze statistik odečetli, objevila se před výzkumníky mnohem přátelštější tvář tohoto nápoje.**

*„Před pěti lety bylo zjištěno, že zdravotní sestry ve Spojených státech amerických, které pravidelně pily více než 4 kávy denně a nekouřily, měly o 40 % méně mozkových příhod (mrtvic) než ty, které kávu nepily. Tento nadějný výsledek pro konzumenty kávy byl navíc nedávno (v květnu 2013) potvrzen v japonské populaci s více než milionem účastníků. Před týdnem pak byla káva dále rehabilitována v rozsáhlé analýze všech dostupných spolehlivých studií, kdy byl opět potvrzen její příznivý účinek i na celkovou úmrtnost,“* uvádí MUDr. Jan Piťha, CSc., předseda Fóra zdravé výživy.

Za běžné se pokládá pití 4 až 6 šálků kávy, to je kolem 300 mg kofeinu denně. Češi jsou poměrně slabými konzumenty kávy – v žebříčku z roku 2011 skončila Česká republika s konzumací 3,26 kg kávy na osobu a rok na 35. místě. Na prvních příčkách se umístily skandinávské státy – Finsko s konzumací 12,17 kg kávy na osobu a rok, Norsko s 9,51 kg a Dánsko s 8,21 kg.

*„Semena kávy obsahují kofein, který povzbuzuje činnost srdce, mozku, nervů, ledvin a svalů. Kofein je v současné době nejznámější a nejlépe popsanou účinnou látkou v kávě, ale tento nápoj obsahuje řadu dalších látek, prospívajících lidskému organizmu,“* vysvětluje člen Fóra zdravé výživy
a zakladatel Institutu kávy Doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD., a dodává: *„káva jako čistě přírodní produkt je výborným zdrojem antioxidantů podílejících se na neutralizaci volných radikálů. Vědci odhadují, že káva může dodávat až 70 % antioxidantů přijímaných v potravě, a tím chránit kardiovaskulární systém, případně snížit riziko vzniku rakoviny.“*

Kávovník zahrnuje velké množství druhů, hospodářský význam má pouze několik z nich. Téměř celý objem světové produkce kávy poskytují dva druhy, tzv. arabika a robusta. Pro neodborníka je výběr kávy velmi složitý, měl by se proto řídit cenou, radou odborníka nebo vlastními zkušenostmi. *„Káva je poměrně drahou surovinou, a tak se často falšuje – např. se částečně míchá s kávovinami (výrobky získané pražením rostlin bohatých na sacharidy, jako je čekanka, ječmen, žito, pšenice, fíky aj.), robusta se vydává za dražší arabiku. Instantní káva se falšuje ještě častěji, zejména mícháním
s instantními kávovinami nebo jinými látkami,“* varuje Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy.

Dobrou kávu lze připravit i doma. Je k tomu potřeba mlýnek s nastavitelnou hrubostí, některý z jednoduchých přístrojů pro přípravu kávy a kvalitní káva. *„Kávu nekupujte už namletou, protože po namletí velice rychle ztrácí aroma a v šálku pak chutná mdle, bez jiskry. Kávu raději namelte těsně před použitím, na správnou hrubost,“* radí Adam Neubauer, barista roku 2012. *„Na výslednou chuť kávy má velký vliv také voda. S tvrdou vodou se káva stává hořkou, s měkkou může chutnat nakysle. Pomůže klasická filtrovací konvice,“* odhaluje tajemství dobré kávy barista Neubauer.

**Více informací na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**