

# VZDALI BYSTE SE KAFĚČKA?

Stáda, 23 srpen 2017

Nedávno mě zaujal článek o novináři, který se rozhodl napsat sérii článků o závislostech – a proces vzdávání se jich. Každý má síť proto přestal konzumovat jednu ze závislostí – závislost na kávě – a během jednoho dne – cukr, alkohol, gluten, vřelou mouku, kávu i kofein celkově. A právě káva a kofein mě zaujaly. V současné době je moderní přestat pít kávu. A protože jsem absolutní kafe-milc (nebo kafo-milka), snažila jsem se zjistit, zda to za to opravdu stojí.

Znáte články doporučí lidem, jak se přizpůsobit na abstinenci příznaky – a do té míry, že by dotyčný měl doporučit svému okolí, že bude protivný (agresivní, nesoustředěný, nervaný, bolavý, vyčerpaný) kvůli absenci nedostatku kofeinu. Další možné příznaky zahrnují bolest hlavy, únavu, mdloby, změny nálady i zácpu. Symptomy se objeví za cca 12 až 20 hodin od poslední kofeinové dávky a trvají 7 až 10 dní. Člověk, který pije 3 - 4 hrnky kávy denně (mluvíme-li o kofeinu obecně, tak stejně to platí pro 6 hrnků kávy nebo 10 plechovek kofeinového nápoje), se stává na kofeinu závislým, a po jeho vynechání začíná abstinenci příznaky. Právě proto lidem, kteří se snaží o kávu, je doporučováno nahradit kávu jiným kofeinovým nápojem, a omezovat tak přísun kofeinu postupně a pomalu.

Vím je tedy kofein tak škodlivý? Co se stane, když přestanete pít kávu/kofeinové nápoje? Kofein tělo nabudí, a i 6 hodin po konzumaci kofeinového nápoje může mít vliv na vaši úroveň usínání a spánek. A po skončení spaní je člověk unaven ráno ještě víc, a bude kofein potřebovat o to víc – a kruh se tak uzavře. Přestanete pít kofeinové nápoje, bude se vám spát mnohem lépe. Kofein, a jeho acidické účinky, patří mezi nejmocnější a škodlivější látky v kávě a jeho pálení způsobí a řadu dalších problémů. Přestanete pít kávu, přestanete mít problémy se žaludkem. Kofein je mocný stimulant, dávka kofeinu umocní uvolňování adrenalinu a člověk je tak nabuzen do maxima. Bez kofeinu bude člověk klidnější, mírnější a uvolněnější.

Kofein je vazokonstriktor – zúžuje krevní cévy, zvyšuje tlak a tím zvyšuje i stavy úzkosti a stresu. Kofein dokonce může způsobit i pocení dlaní, bušení srdce, zvonění v uších a ostatní stavy vedoucí k panickému záchvatu.

Vynecháním kofeinu z denní konzumace by člověk měl být vyrovnanější a lépe snáset stres.

Káva stejně jako červené víno, barví zuby. Dokonce podle určité studie drží barva z kávy na zubech víc, než z cigaret. Přestanete pít kávu (a víno), budete mít zčernalé zuby. (hahahaha)

Pijete-li kávu s cukrem a smetanou, tak jedna taková dávka vám může jednoduše přidat 200 kcal navíc. Když podobný nápoj vysadíte, můžete i zhubnout. A k tomu nám denní dávka kávy (kofeinu) prospívá?

Kofein zahání hlad – pijete-li tedy kávu bez smetany a cukru, můžete zhubnout (a ještě si ušetřit kávu). Kofein jako silný stimulant zlepšuje sportovní výkony – člověk toho prostě vydrží víc (a pak si může i tu kávu trochu osladit)

Kofein zrychluje metabolismus a jeho acidita stimuluje práci štávu. Po konzumaci kofeinu dochází k okamžitému povzbuzení a energii, s kávou je úspěch okamžitý – a trvá 30-60 minut. Káva je nejvýznamnější zdroj antioxidantů v dietě pro mnoho lidí (zelený čaj má antioxidantů nejvíce, jenže více pije kávu, než zelený čaj) – dále: 3 - 5 hrnků kávy denně vám snižují riziko srdečního onemocnění o 21%. Ženy, co pijí 5 a více hrnků kávy denně, mají o 57% méně nádorů, než ne pijí kávu, a navíc onemocní rakovinou prsou.

Kofein má rovněž pozitivní vliv na krátkodobou i dlouhodobou paměť, jsou dokázány pozitivní účinky při léčbě Alzheimeru a Parkinsona.

Navíc známé tvrzení, že káva dehydratuje organismus, není pravda. Vzhledem k tomu, že 98% kofeinu je konzumováno v jakékoliv nápojové formě, tak s dehydratací kofeinu, tak svůj organismus zas díky tomu, že vlastně pijete, opatřte hydratací. Takže i když je kofein diuretikum, je nepravděpodobné, že způsobí nějakou dehydrataci organismu. Navíc, zlatá střední cesta je nejlepší, takže pravidelné pití vody je stále #1.

Jak je tedy patrné z mého skromného přezkumu – u kávy a kofeinu stále přetrvávají výhody, než nevýhody – alespoň tedy pro mne. Takže na zdraví – a já si jdu postavit na kávu &hellip;

GRĚTA