Káva je zdraví prospěšný nápoj a zaručuje delší a zdravý život. Podle přednosty I. interní kliniky Fakultní nemocnice v Olomouci Miloše Táborského to dokládají nejnovější studie zahraničních vědců, kteří tak mění názor na aromatický nápoj. Dosud se káva pila především kvůli kofeinu, tedy alkaloidu, který povzbuzuje srdeční činnost. Kardiolog se příznivými účinky kávy na zdraví lidí hodlá v budoucnu sám zabývat poté, co dokončí studii o vlivu pití vína na zdravotní stav.



[zvětšit](javascript:void(0);)**Doc. MUDr. Miloš Táborský, CSc., FESC, MBA**  
Autor: Postgraduální medicína

**Doc. MUDr. Miloš Táborský, CSc., FESC, MBA | Autor: Postgraduální medicína**



„Káva obsahuje více než 200 chemických struktur, z nichž je velká většina antioxidantů. Tedy látek, které působí proti volným radikálům a zpomalují přirozené stárnutí a obměnu buněk. Potvrzují to i renomované studie. Jsou publikována data o skutečném ochranném vlivu na některá onemocnění, přesto káva není spásou pro všechny pacienty,“ sdělil dnes ČTK Táborský.

Podle něj mýty o nežádoucích a nezdravých účincích kávy začala bořit nejnovější studie z Harvardu. Tamní lékaři 12 let dohlíželi na 10.000 pacientů. Zjistili, že káva snižuje riziko cukrovky druhého typu u mužů až o 50 a u žen o 30 procent. Snižuje také výskyt Parkinsonovy choroby a cévních mozkových příhod.

„Průlomová je i studie publikovaná v The New England Journal of Medicine. Sledovala dlouhodobě 229.000 mužů a 173.000 žen ve věku od 50 do 70 let. Pití kávy bylo spojeno s delším věkem. Pokud se ze studie odstranila data kuřáků, měli pijáci kávy delší prognózu dožití,“ uvedl Táborský.

Studie prokázaly, že mnohem méně kladných vlastností má káva bez kofeinu. Chybí jí totiž nejsilnější antioxidanty. Kofein je obsažen i v dalších nápojích, třeba kolového typu, a ty rovněž nevykazují žádný výrazný ochranný účinek.

Reklama

Pití kávy v Česku se nejmohutněji rozšířilo před první světovou válkou v dobách Rakouska-Uherska. Hojně rozšířeným způsobem pití kávy byl takzvaný turek. Ten ale není vhodný na zažívání, škodí žaludku. „Tímto způsobem přípravy se může navíc redukovat obsah pozitivních látek. To už je lepší instantní káva. Za nejvhodnější považuji klasické espreso, protože pára zachová neporušeny nejcennější látky,“ doplnil Táborský.

Denní dávka kávy není pro každého stejná. Vědecké studie ale ukazují, že více než čtyři šálky kávy mohou být zbytečné až nebezpečné. Zpravidla se doporučují dva šálky denně. Kávě by neměl holdovat člověk, který má rozkolísaný krevní tlak, ne dobře kompenzovanou cukrovku, nebo onkologické onemocnění ve stadiu aktivní léčby. Pacient s léčeným vysokým krevním tlakem si kávu občas dopřát může. Káva má totiž močopudné účinky, takže dostane z organismu nadbytečnou vodu, což je kladné pro kompenzaci hypertenze.