

Kakao jako pochoutka i lék. Skutečně funguje jako antidepresivum a pomůže i s hubnutím?



Kakao je nápoj oblíbený nejen mezi dětmi, i dospělí si na něm rádi pochutnají. A dobře dělají. Kakao je totiž blahodárným nápojem, pro lidské zdraví nabízí mnoho benefitů. Od hubnutí, přes posílení imunity až po účinky léčebné.

Pití nejrozumnějších nápojů z kakaovníku není přitom vůbec ničím novým. První využití kakaovníku je historicky zdokumentováno u Olméků, tehdy pili nápoj z kakaovníku **vojáci během výprav**, aby měli dostatek síly. Na léčebné účinky byli zase experti Mayové. Ti využívali kakao jako podpůrný prostředek při nejrozumnějších nemocech. Tedy však ještě nešlo o kakao, jako známe dnes. Jednalo se o nápoj **zcela hořký až svírající**. Aztékové si jej zase proto dochucovali. Ke kakaové drti přidávali i **chilli, skořici, hřebíček a kukuřičnou mouku**. Hutný a pálivý kakaový nápoj byl, podle nich, tak skvělý při únavě, slabosti a vyčerpanosti. A dokonce fungoval i jako afrodiziakum.

Kakao na chuť i jako přírodní léčivo

V minulosti byly **kakao i čokoláda** v mnoha státech za léčivo, prodávaly se proto v lékárnách. **Semena kakaovníku neboli kakaové boby** v sobě ukrývají **spoustu biologicky aktivních látek**. Jejich druh i množství závisí pochopitelně na odrůdě kakaovníku, podmínkách pěstování i na

zpracování. Kakao, tedy přesněji kakaové boby, obsahují mnoho **vitaminů** (A, B, C, E, H), **minerálních látek** (vápník, hořčík, chrom, železo, draslík, mangan, sodík, selen, zinek a další), dále pak aminokyseliny (především pak "antidepresivní" tryptofan), **nenasycené mastné kyseliny**, enzymy, fytoosteroly a rovněž i kofein či theobromin (rozšiřuje cévy, je prevencí rakoviny). Nechybí ani **vláknina** a spousta dalších zajímavých látek.

Kakao a jeho zpracování

Zpracování kakaovníku je **poměrně zdlouhavý proces**. Z plodů se nejprve vyjmou semena neboli kakaové boby a následně se až týden fermentují. Dále je pak suší, praží, drtí, čistí od slupek a melou na kakaovou hmotu, která obsahuje **až 60 procent tuku**. Tato hmota se pak následně lisuje, aby se z ní získalo kakaové máslo. Zbytek, který po lisování zbyde, se následně mele na jemný kakaový prášek. Pokud chceme raw kakao, **nesmí teplota sušení překročit 42 stupňů** a pochopitelně se takové kakao ani nepraží.

Kakao a léčivé účinky

Pochopitelně nejprospěšnější jsou **syrové kakaové boby, raw prášek, raw čokoláda** a rovněž i **kakaové máslo**, které má zajímavé uplatnění i v kosmetice. Kakao z pražených bobů již tolik blahodárných účinků nemá. Kvalitní kakao působí na lidský organismus jako antioxidant a je to rovněž **silné antidepresivum**. Dále jde pak o produkt afrodiziakální, antibakteriální, antikarcinogenní, antimikrobiální, antiparazitický a protizánětlivý. Působí ochranně na játra a je vhodným doplňkem stravy při kožních problémech. [Kousek kvalitní hořké čokolády](#) nebo malá hrst kakových bobů mohou být dokonce **zajímavým doplňkem redukční diety**. Látky, které jsou v kakau obsažené, mohou totiž pomoci odbourávat tuky.



Kakao a případné nežádoucí účinky

[Kakaové boby, kakao](#) a rovněž i výrobky z něj nemohou konzumovat lidé, kteří mají alergii na kakaové produkty. A dále by se mu pak měli vyhýbat lidé, kterým kakao může zhoršit jejich zdravotní stav. Jde především **o jedince s Crohnovou chorobou, se syndromem dráždivého tračníku**, problém může být i reflux jícnu, kardiovaskulární problémy, cukrovka, hypoglykémie či vysoký krevní tlak. Kakao by se měli vyhnout lidé, kteří mají dnu a dále ti, kteří užívají léky na ředění krve. Přesto, že jste usoudili, že do žádné z těchto uvedených skupin nespadáte, neměli byste to ani tak **s nadměrnou konzumací kakaa přehánět**. Může totiž způsobit alergické reakce, zácpu, zažívací problémy, plynatost a může dokonce i vyvolat migrénu.

Kakao nejen na mlsání: Domácí raw čokoláda

Přísady:

- 220 g kakaového másla
- [250 g raw kakaa](#)

Příprava:

Do vyšší misky nalámeme nebo **nastrouháme kakaové máslo** a ve vodní lázni jej rozpustíme. Teplota však nesmí překročit 40 stupňů. Odstavíme a přisypeme **raw kakaový prášek**. Promícháme a necháme zchladnout. Čokoládu můžeme pojídat nebo ji využít na masáže či na koupele.

Autor článku: **Monika Poledníková**