



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 07. 2023

Pravidelné pití kávy má mnohem větší výhody, než si myslíte

Káva je nejpopulárnějším a nejprodávanějším teplým (i studeným) nápojem na světě. Všichni ji milují a většina z nás si bez ní nedokáže představit svůj den. Jistě milujete nejen její chuť, ale také aroma a pocit hřejivého hrnku v rukou. Věděli jste, že káva má také mnoho zdravotních pozitiv? Podívejme se na 6 výhod, které má pravidelné pití kávy (v přiměřeném množství).

Minimalizuje riziko onemocnění

Podle vědecké studie z Harvardu může pití jednoho až tří šálků kávy denně snížit riziko cukrovky a dalších onemocnění. Patří mezi ně Parkinsonova choroba, rakovina tlustého střeva nebo rakovina prsu. Podle dalších odborníků může pravidelná konzumace kávy vést ke snížení rizika rozvoje kardiovaskulárních onemocnění, včetně infarktu.

Obsahuje velké množství antioxidantů

Antioxidanty jsou velmi důležité pro naše zdraví, protože pomáhají odstraňovat toxiny z našeho organismu. Káva přitom obsahuje velké množství antioxidantů, které neutralizují volné radikály. Díky tomu působí jako prevence rakoviny a pomáhá při hubnutí. Vaše tělo se bude cítit mnohem lépe uvnitř, ale také navenek.

Nabízí delší život

Podle některých vědců mají lidé šanci žít delší a zdravější život, pokud pít zdravé množství kávy. Vědci se domnívají, že k tomu vede vysoké množství antioxidantů v kávě. Potřebujete k tomu ovšem kvalitní [kávovary](#), které vám každý den dodají jedinečný nápoj. Kromě toho pravidelná konzumace kávy přináší další výhody, např.:

- snížení chuti na sladké,
- podpora koncentrace,
- dodání energie na celý den,
- snižuje riziko dny.

Stimuluje mozkovou činnost, takže budete chytřejší

Kofein je hlavní složkou, kvůli které si tento nápoj připravujeme. Kofein podporuje mozkovou činnost a zlepšuje koncentraci. Právě díky tomu vám pomáhá ráno v práci. Jestli chcete mít lepší kognitivní myšlení a potřebujete v práci rychle a efektivně řešit problémy, měli byste se na kávu spolehnout. Nezapomínejte ale na max. 2-4 šálky nápoje denně.

Přinese větší chuť na cvičení

Budete se divit, ale před cvičením byste si měli dát kávu. Nezáleží na tom, jestli cvičíte doma nebo v posilovně. Udělejte si kávu pomocí spotřebiče z [Okay.cz](#) a pusťte se do cvičení. Váš mozek uvolní endorfiny, které zlepší náladu, a budete mít mnohem větší chuť na fyzickou aktivitu. Navíc budete mít i vyšší výkon, takže odcvičíte svůj trénink poctivě.

Prospívá zdraví vašich jater

Každý z nás by měl pečovat o svá játra. Alkohol a nezdravé jídlo jim rozhodně nesvědčí, ale s pomocí kávy to můžete změnit. Tento nápoj zlepšuje jejich činnost a podle lékařů snižuje riziko cirhózy, rakoviny nebo selhání jater. Tyto vlastnosti rozhodně nepřináší samotný kofein, protože jiné kofeinové nápoje (např. energetické nápoje) tuto vlastnost vůbec nemají. Měli byste proto pít svou oblíbenou kávu a užívat si všechny její výhody!

Zdroj obrázku: PictureArt / stock.adobe.com