**TŘI MÝTY O KÁVĚ, KTERÉ SE NIKDY NEPOTVRDILY**

**Káva je pro mnohé oblíbenou součástí dne a rituálem, bez kterého si ho už nedokážou představit. A to i navzdory mýtům, které ji staví do špatného světla. Je pravda, že káva dehydratuje? Opravdu si můžeme dovolit maximálně dvě šálky denně? Mnohá z těchto tvrzení žádné studie nepotvrdily.**

**Mýtus č. 1: Káva dehydratuje**

Jeden z nejrozšířenějších mýtů je tvrzení, že káva odvádí vodu z těla a že za každou šálkou kávy je nutné vypít sklenici vody. Co na to říká věda?*„Celkový soubor vědeckých poznatků toto tvrzení nijak nepodporuje. Studie zkoumající vliv konzumace kávy na parametry hydratace nezaznamenaly žádný dehydratační účinek. V přiměřeném množství tedy káva tělu tekutiny neodebírá a hydratuje stejně jako voda,“* vysvětluje **nutriční** [**specialista**](https://www.instagram.com/olivernajman/) **Oliver Najman**. Zároveň dodává důležitou poznámku: *„Samozřejmě je potřeba mít na paměti, že základ pitného režimu by měla tvořit čistá voda.”*

**Mýtus č. 2: Dva šálky denně je maximum**

Setkali jste se s tvrzením, že více než dvě kávy denně představují zdravotní riziko? Ani v tomto případě neexistují jednoznačné závěry. *„Tolerance kofeinu je individuální a obecně platí, že denní příjem kofeinu by neměl přesáhnout 400 mg. Každé tělo však reaguje na kofein jinak, proto je důležité sledovat svou vlastní toleranci,“* upozorňuje O. Najman. Zároveň připomíná, že je nutné brát v úvahu i další zdroje kofeinu, jako jsou čaj, čokoláda či energetické nápoje. A jak je to tedy s obsahem kofeinu v kávě? Kávový e-shop Dokonalakava.cz si na to udělal vlastní [test](https://www.dokonalakava.cz/a/ktera-kava-ma-nejvice-kofeinu-velky-test). *„Obsah kofeinu v kávě ovlivňuje několik faktorů, mezi které patří způsob pražení, druh kávy a metoda přípravy. Světle pražená zrna obsahují přibližně o třetinu méně kofeinu než tmavě pražená, protože při delším pražení zrna ztrácejí vodu a jejich hustota se snižuje. To znamená, že na stejné množství mleté kávy se spotřebuje více zrn bohatých na kofein,“* vysvětluje **Lenka Jindřichová, z e-shopu** **Dokonalakava.cz**. Důležitou roli hraje i druh kávovníkových zrn – robusta je známá vyšším obsahem kofeinu ve srovnání s jemnější arabikou, přičemž směsi obsahující robustu mohou mít kofeinu výrazně více. Výsledné množství kofeinu v šálku však ovlivňuje také samotný způsob přípravy kávy. *„Čím déle je káva v kontaktu s horkou vodou, tím více kofeinu se extrahuje. Ristretto proto obsahuje méně kofeinu než espresso, zatímco moka konvička dosahuje až 583 mg kofeinu, což překračuje doporučený denní příjem. Naopak filtrované metody, jako Chemex či French press, obsahují méně koncentrovaný kofein, ale při větších objemech může být celková dávka stále vysoká,“* dodává Lenka Jindřichová.

**Mýtus č. 3: Káva patří do lednice**

Mezi skutečně zakořeněné mýty o kávě patří i ten o jejím skladování v lednici. Podle odborníků však neexistuje horší způsob, jak kávě uškodit. *„Nesprávné* [*skladování kávy*](https://www.sagecz.cz/prislusenstvi/ses030) *může výrazně ovlivnit její kvalitu a v extrémních případech představovat i zdravotní riziko. Káva je hygroskopická, což znamená, že snadno absorbuje vlhkost a pachy z okolí. Právě nadměrná vlhkost může vést k tvorbě plísní a produkci mykotoxinů,“* upozorňuje **specialista značky Sage Václav Mlčoch**. Pro zachování maximální kvality a čerstvosti je ideální skladovat kávu v suché, vzduchotěsné nádobě, mimo dosah světla a tepla. Stejně důležité je věnovat pozornost také čištění kávovaru – zbytky kávy a vlhkost v něm mohou podporovat růst plísní a bakterií, což ovlivňuje nejen chuť kávy, ale i její zdravotní nezávadnost. Pokud máte doma [pákový kávovar](https://www.sagecz.cz/espressa), po každém použití propláchněte hlavu kávovaru horkou vodou a pravidelně čistěte portafilter. U plnoautomatických kávovarů může být údržba náročnější, protože je důležité čistit je i zevnitř – ideálně podle návodu výrobce.

**TIP Sage: THE BARISTA TOUCH™ Impress**

Pokud chcete mít svou kávu plně pod kontrolou, připravte si ji doma pod vedením baristy ztělesněného přímo ve vašem domácím [espresso](https://www.sagecz.cz/espressa/ses881bss) přístroji. THE BARISTA TOUCH™ Impress vás spolehlivě provede celým procesem přípravy kávy krok za krokem a v případě jakéhokoliv zaváhání vám poskytne okamžitou zpětnou vazbu. Od mletí a upěchování kávy pomocí systému Impress™ Puck, přes precizní extrakci, až po hedvábně jemnou mikropěnu – vše pro dokonalý šálek kávy přímo u vás doma.

Cena: 31 999 Kč

**O značce Sage:**

Sage je evropskou značkou společnosti Breville, jejíž produkty se prodávají ve více než 50 zemích světa. Australská Breville Groupe je celosvětově známá díky vlastnímu vývoji malých kuchyňských spotřebičů nejvyšší kvality, vyznačující se dlouhou životností a skvělým uživatelským komfortem. Historie Brevillu se začala psát v roce 1932 a této společnosti vděčíme například za tzv. sendvič-toaster, který vyvinula jako první výrobce na světě. Po jeho uvedení na trh v roce 1974 se jenom v Austrálii prodalo 400 000 kusů.

Na český trh značka Sage vstoupila v roce 2018 a postupně na něj uvede produkty zaměřené na přípravu kávy – espressa, mlýnky, pěniče; grilování – grily, smoking gun; odšťavňování – odšťavňovače, smoothie nebo přípravu potravin – roboty, mixéry, food procesory. Díky vlastnímu návrhu a náročnému testování bude možné u všech spotřebičů rozšířit záruku na tři roky. Pro Českou republiku, Slovensko, Maďarsko a Polsko značku Sage zastupuje exkluzivně společnost Fast ČR, patřící mezi největší regionální distributory domácích spotřebičů.

Pro další informace a novinky navštivte adresu [www.sagecz.cz](http://www.sagecz.cz/).

**Kontakt pro média:**

Hedvika Přibová

PHOENIX COMMUNICATION

110 00 | Praha 1 | Opletalova 919/5

[hedvika@phoenixcom.cz](mailto:hedvika@phoenixcom.cz)

+420 774 273 821