

# GREEN COFFEE

## nová substance



**Milióny lidí na celém světě pijí pravidelně kávu nejen pro její znamenité chuťové účinky, ale také kvůli získání energie, pro zlepšení pozornosti a zvýšení fyzických výkonů.**

Naše pocity hladu a chuti jsou řízeny komplexním systémem reakcí zevnitř našeho těla. Tyto reakce jsou závislé na tom, co jíme a pijeme. Užívání kávy tyto zmíněné pochody umí ovlivnit. Velmi početná skupina lidí často konzumuje kávu s obsahem kofeinu, existuje však stále více těch, kteří vyhledávají kávu bez kofeinu, u které nové vědecké poznatky ukazují, že nemá ty účinky jako káva klasická. Řada pravidelných uživatelů kávy zjistila, že po vypití hrnku kávy nepocítují tak silný hlad. Tato schopnost kávy, kterou lze využít při redukci váhy je mnohem silnější u nepražené zelené kávy, která je bohatá na různé typy chlorogenových kyselin. A právě tyto organické kyseliny jsou zodpovědné za váhové úbytky, které byly popsány ve vědeckých publikacích. Zmíněné chlorogenové kyseliny lze nalézt také v jiných rostlinách např. v hruškách, artyčoku, ananasu či slunečnici. V pražené kávě je nenajdeme, protože během pražení kávy se tyto látky ničí. Zelená káva obsahuje mimo jiné kyselinu kávovou, která je známá svými antioxidantními účinky. Kombinace všech látek zastoupených v zelené kávě může také u lidí v pozitivním slova smyslu ovlivnit vitalitu, detoxikaci, vyprazdňování, cholesterol a imunitu.

Reakce lidského těla na kávové látky je člověk od člověka velmi individuální a různě rychlá. Zelená káva

má schopnost ovlivnit mnoho neurotransmiterů a hormonů podobně jako kortizol či inzulin.

Klasická i zelená káva obsahuje kofein. Jedná se o alkaloid, který ovlivňuje chod srdečně cévního systému, centrální nervové soustavy a jedná se o metabolický stimulant, který umí uvolnit svalový glykogen a opozdit nástup únavy.

### **V ČEM SPOČÍVÁ REDUKČNÍ SCHOPNOST ZELENÉ KÁVY?**

Jedná se o schopnost ovlivnit koncentrace hormonů Ghrelinu a Leptinu.

GHRELIN (hormon hladu) je hormon zodpovědný za pocit hladu. Skládá se z 28 aminokyselinových zbytků a vytváří jej především enteroendokrinní buňky žaludeční a střevní sliznice. Nejvyšší hladiny ghrelinu jsou právě tehdy, když je vyprázdňovaný žaludek.

Hormon LEPTIN plní v organismu řadu funkcí. Jeho hlavním úkolem je adaptace organismu na hladovění. Podílí se na udržování energetické homeostázy, omezuje příjem potravy a zvyšuje energetický výdej, signalizuje množství tuku v organismu a nutriční zásoby, přímo inhibuje koncentraci intracelulárních

lipidů, zvyšuje vychytávání glukózy a jaterní glukoneogenezi.

Chlorogenové kyseliny obsažené v zelených kávových zrnech mají schopnost ovlivnit sekreci výše uvedených hormonů, navíc ovlivňují sekreci enzymu G6P, který stabilizuje hladinu cukru v krvi. Glukóza-6-fosfát (G6P, též „Robinsonův ester“) je ester kyseliny fosforečné a glukózy, přičemž fosfátová skupina se nachází na 6' uhlíku glukózy. Jde o klíčovou látku v metabolismu cukru.

Zelená káva však není úplně vhodná pro všechny. Jako většina rostlinných materiálů má i ona své kontraindikace, mezi které patří anorexie, snížená váha, těhotenství a kojení. S nejvyšší opatrností nebo vůbec by neměly užívat osoby se srdečními či cévními

chorobami v pokročilém stadiu, s vysokým krevním tlakem a trpícím diabetem typu 1.

Přípravky obsahující zelenou kávu nejsou určeny pro děti.

Vědecké poznatky související se zelenou kávou byly v českých poměrech zejména internetovou reklamou redukovány pouze na snižování hmotnosti. Internetová reklama slibuje naprosto nereálné výsledky v omezování hmotnosti a obezity. Přitom redukční účinky zelené kávy nejsou jediné.

Zajímavý a nezanedbatelný je i vliv na zlepšení imunitních vlastností, zelená káva obsahuje také velmi silné antioxidanty, které na sebe vážou celou škálu škodlivých volných radikálů. Lze také pokázat na detoxikační vlastnosti vedoucí k zbavování lidského těla škodlivých látek, čímž se nepřímo podílí na zpomalení procesu stárnutí. Díky kofeinu má také vliv na zlepšení krevní cirkulace, posílení svalů a celkové zlepšení vitality.



Pokud jste názoru, že záračné tablety na hubnutí neexistují... máte pravdu. Neexistují přípravky, které nahradí silnou vůli člověka snažícího se zhubnout a zbavit přebytečných kilogramů. Je však pravdou, že farmakologie může být užitečným pomocníkem a jedním z faktorů v dosažení požadované postavy. Všeobecné tablety na hubnutí jsou jedním z největších farmakologických úspěchů. Jejich popularita neustále roste především díky posílení důvěry v jejich bezpečnou a neinvazivní roli při hubnutí a také v tom, že na to člověk není úplně sám.

Ing. Karel Bojda Ph.D.