



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## Pracovný list - Káva a jej účinky

**Káva** je [nápoj](#) pripravený z rozomletých pražených semien [kávovníka](#). Ako káva sa označuje aj prášok, ktorý sa na výrobu tohto nápoja používa a získava sa mletím pražených semien kávovníka, označovaných aj ako kávové bôby. Káva je mierne kyslá (5,0 – 5,1 pH) a [kofeín](#), [alkaloid](#), ktorý obsahuje, môže mať stimulačný efekt na ľudský organizmus. Po čaji je káva druhým najkonzumovanejším nápojom na svete.

Káva sa odborne pripravuje ako zmes semien rôznych druhov kávovníka. Používajú sa dve základné skupiny: [arabica](#) a [robusta](#).

O chuť a vôňu v mletej kávovej zmesi sa starajú rôzne druhy arabiky, o farbu druhy robusty. Čím je káva tmavšia a horkejšia, tým viac robusty obsahuje. Iba najdrahšie značky neobsahujú robustu. Najväčšími producentmi kávy na svete sú Brazília, Vietnam, Indonézia a Kolumbia. Káva je jeden z najviac konzumovaných nápojov na svete. Už v 9. storočí bola káva v encyklopédii zaradená medzi látky s liečivými účinkami zlepšujúcimi pamäť a čistiacimi účinkami na pokožku. Kofeín sa dobre vstrebáva do tráviaceho traktu a už po 15. minútach sa prejaví jeho účinok. Šálka kávy obsahuje priemerne 50 – 200 mg kofeínu. Smrteľná dávka kofeínu je 10 g na 1 kg hmotnosti.

Kofeín stimuluje centrálnu nervovú sústavu a srdce, zvyšuje vylučovanie moču a stolice, rozširuje cievy srdca, mozgu, obličiek a periférne cievy. Zvyšuje sekréciu žalúdočnej šťavy, povzbudzuje chuť do jedla a činnosť tráviaceho traktu, zlepšuje funkciu čriev pri zápche a odvodňuje, čím pomáha zbaviť organizmus toxických produktov.

Urýchľuje metabolizmus mastných kyselín a odbúravanie tukov. Odstraňuje únavu, má i euforické účinky, vyvoláva pocit pohody a dobrej nálady. Zbystruje myslenie a u niektorých ľudí má afrodiziatické účinky. Je protijedom pri otrave alkoholom (a naopak). Hasí smäd a osviežuje po namáhavej telesnej a duševnej práci. Kofeín je súčasťou mnohých liekov proti bolesti hlavy, a urýchľuje pôsobenie analgetík, najmä ak sa podajú na začiatku bolesti.

Predávkovanie (napr. viac ako 300 mg kofeínu jednorázovo) sa môže prejavíť búšením srdca, pocitmi strachu, bolesťami hlavy, červenou tvárou, poruchami koncentrácie, závratmi a halucináciami, trasom, častým močením, zrýchlením tepu a zvýšením telesnej teploty. Pri chronickej otrave sa môže objaviť nechutenstvo, poruchy spánku, desivé sny, úzkosť, depresie a zášklby svalov.

V liečbe nežiaducich účinkov sa používajú ľadové obklady, sedatíva a hypnotiká, betablokátoary, pri ľahšej otrave môžu pomôcť aj nižšie dávky alkoholu. Vynechanie obvyklej dávky kávy po dlhodobom užívaní, alebo jej oneskorené vypitie napr. ráno, môže spôsobiť abstinenčnú bolesť hlavy pri chronickom kofeinizme (tzv. nedeľná bolesť hlavy). Nevhodné je pitie kávy neskôr ako 4 hodiny pred spánkom, pretože kofeín narušuje fyziologické striedanie spánkových fáz. Neodporúča sa pitie kávy v tehotnosti, a pri plánovaní dieťaťa, pretože u mužov môže kofeín znižovať pohyblivosť spermií.

Pitie kávy je nevhodné pri vysokom krvnom tlaku, pri zvýšenej tvorbe žalúdočnej kyseliny, vredovom ochorení žalúdka a dvanástnika, pri ochoreniach žlčníka a pankreasu, pri zvýšenej činnosti štítnej žľazy a niektorých psychických poruchách, najmä pri pocitoch úzkosti a strachu.

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



Zdroj: [www.cafepoint.sk](http://www.cafepoint.sk), <https://sk.wikipedia.org/>

**Po prečítaní úryvku o káve vypracujte nasledujúce otázky:**

1. **Doplňte:** Káva má pH.....a obsahuje alkaloid....., ktorý ma na ľudský organizmus stimulačný efekt.
2. **Aké dve skupiny kávy sa najčastejšie používajú?**.....a.....
3. **Chuť a vôňu dodáva**....., **farbu**.....
4. Čím je káva tmavšia a horkejšia, tým viac.....obsahuje.
5. Vymenujte najväčších producentov kávy na svete.  
.....
6. **Ktoré 2 účinky sa spomínajú v encyklopédii z 9. Storočia?**  
1)..... 2).....
7. **Vstrebávanie kofeínu v tráviacom trakte je pomerne ľahké.**  
**Po koľkých minútach sa prejaví jeho účinok?** Po .....
8. **Aká je smrteľná dávka kofeínu?** .....g/ kg ž. hmotnosti
9. **Aké účinky má kofeín?**.....  
.....  
.....  
..
10. **Kofeín je protijedom**.....a naopak.
11. **V akých liekoch sa kofeín nachádza?**.....

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

12. Aké príznaky sú typické pri predávkovaní kofeínom?.....

.....

13. Vysvetlite pojem „nedel'ná bolesť

hlavy“ .....

.....

14. Ktoré ochorenia obmedzujú pitie

kávy?.....

.....

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“