

Je zelená káva jeden velký podvod?

Je zelená káva zázračným prostředkem na hubnutí nebo jde o podvod? Rozporuplných informací je plný internet. V čem je zelená káva specifická a jak vlastně chutná? Pojďme se společně podívat na fakta a zjistit, jak to tedy je.

Co je to zelená káva

Zelená káva není žádná speciální úprava nebo druh. Jedná se o **normální zrna kávovníku** typu [arabica](#), která ovšem **neprošla pražením**. Díky tomu, že zrnka neprošla vysokou teplotou, nepřišla o některé prospěšné složky, které by se pražením odstranily.



Vlevo pražená zrnka, vpravo nepražená, zelená káva

Účinky vs. neúčinky

Látky, které nás u zelené kávy zajímají se jmenují **fenolické sloučeniny**. Ty se při normálním [pražení kávových zrn](#) ničí. Mezi nimi i **kyselina chlorogenová** (kterou mimo jiné můžeme najít třeba v břečťanu nebo sušených švestkách), která pomáhá při štěpení škrobů na cukry a posiluje schopnost vstřebávat cukr ze škrobu. Tyto klinicky prokázané skutečnosti vedou k tomu, že se snižuje celkový kalorický vstup a člověk **lépe spaluje**.

V poslední době je také možné se dočíst o pozitivním vlivu zelené kávy **na žlučník** (jako prevence proti žlučovým kamenům). Zelená káva má také podle všeho pomáhat v boji **proti celulitidě**.

Pozitivní vliv na hubnutí **může mít i kofein**, jenž je v zelené kávě obsažen v poměrně velkém množství. Kofein **brání spánku** a zvyšuje schopnost **soustředit se**. Ideální pomocník pro boj s přebytečnými kily před tréninkem v posilovně (tedy samozřejmě při dodržování [pitného režimu](#)).

Jedná se tedy o podvod?

Mechanismy, které souvisejí s odbouráváním tuku jsou stále podrobovány výzkumům, ale **s největší pravděpodobností se konzumací zelené kávy opravdu hubne!** Zelená káva totiž obsahuje **stimulační látky**, jenž **snižují chuť k jídlu**. Ovšem chuť k jídlu snižuje i káva klasicky připravená.

Proč tedy tolik negativních reakcí?

V nejrůznějších diskusích se můžeme dočíst, že zelená káva nefunguje, že jde o podvod. Je to způsobeno tím, že jsou společnosti, které pod nálepkou „zelená káva“ prodávají **něco zcela jiného**.

Je tedy potřeba si pohlídat, jestli opravdu kupujete **tu správnou zelenou kávu**. **Orientovat se můžete** podle toho, jestli se jedná o **ověřenou značku** nebo třeba **podle reakcí** na konkrétní kávu v diskusích na internetu.

Klíčová je také **informace o obsahu kyseliny chlorogenové** (označována CGA 800).

Jak se zelená káva připravuje?

Pomletá zelená káva se jednoduše v šálku nebo [french pressu](#) zalije horkou vodou (postup níže). Vznikne tak nápoj, který svojí chutí spíše připomíná [zelený čaj](#).

Pokud jste koupili kávu nenamletou, určitě zrnkům dopřejte nejdříve **dlouhou koupel** v misce s vlažnou vodou. Zrnka to **změkčí** (jsou opravdu o hodně tvrdší, než zrnka klasické pražené kávy) a **nezničí mlýnek**.

Některé e-shopy nabízí při výběru [hrubost mletí](#): zelená káva. Detailní postup přípravy kávy:

1. Kupte balení [zelené kávy](#)

2. Zelenou kávu (nemletá zrna) nejprve nechte 2-3 hodin v misce s vlažnou vodou. Pokud ji máte již namletou, tento krok ignorujte.
3. Na jeden šálek bude potřeba zhruba 7 g zelené kávy, což jsou zhruba 2 kávové lžičky.
4. Zalijte vroucí vodou a nechte zhruba 5 minut vyluhovat.
5. Nepřidávejte mléko, [snižujete tak účinek kyseliny chlorogenové](#) zhruba o čtvrtinu.

Než si zelenou kávu koupíte

Je dobré vědět, že **chutná trochu jako zelený čaj**, ale nebojte – chuť kávy tam stále je. Výsledný nálev **nevytváří cremu**, takže vzhled cappuccina nečekejte.

Pokud kupujete nemletou kávu, pamatujte, že je potřeba [kvalitní mlýnek](#), který si s tvrdými zrnky poradí, anebo nechte zrnka několik hodin ve vodní lázni.

Díky vysokému obsahu kofeinu se **nedoporučuje** pití zelená kávy **nastávajícím a kojícím maminkám**. Pro ně je vhodnější spíše [káva bez kofeinu](#), která oproti té zelená **jako káva i chutná**.

Pokud vám zelená káva nebude vyhovovat, můžete ještě vyzkoušet zdravý nápoj [Cascara](#), který se připravuje z **kávových slupek**, obsahuje také **spoustu antioxidantů** a má v sobě i kofein.

Pít či nepít?

Zelená káva si (stejně jako její „černá sestra“) zachovává svůj podíl kofeinu, který prokazatelně **pomáhá při spalování tuku** a také **tlumí chuť k jídlu**.

Díky tomu, že káva **neprojde pražením**, obsahuje překvapivě **více kofeinu**, než klasická.

Zelená káva má i další nesporná pozitiva – po jejím užití dochází ke **snižování krevního tlaku**, působí jako **antioxidant** a napomáhá ke **zlepšení činnosti mozku**.

Ať už je to jak chce – tou správnou a pravou zelenou kávou nic nezkažíte. Ale pozor – stejně jako u ostatních přípravků na hubnutí je potřeba také upravit životní styl: méně jíst a více se pohybovat.
