

Pití kávy při hubnutí

Dobrý den, snažím se zhubnout, jím hodně zeleniny a ovoce, tučná jídla vynechávám. Jediné, bez čeho se neobejdu, je káva. Tu piji s mlékem a s jednou lžičkou cukru, průměrně dvakrát denně. Chtěla bych se zeptat, jestli má pití kávy vliv na hubnutí? Děkuji za odpověď. (Jana H., Kladno)

MUDr. Leoš Středa: Dobrý den, pití kávy nemá na hubnutí žádný vliv. Ani černá káva, ani zelená vám nezajistí štíhlou linii. Jediné, na co je potřeba dbát, je dostatečný přísun jiných tekutin, neobsahujících kofein. Ten má za následek odvodňování organismu, který má poté tekutin nedostatek, a proto se je snaží zadržovat tzv. do zásoby. Je tedy dobré k jednomu šálku kávy vypít alespoň jednu sklenici jiné tekutiny, ideálně vody. Slazení cukrem není při redukční dietě dobré. Vhodné je nahradit jej umělým sladidlem. Pokud nechcete chemická sladidla, můžete si sladit přírodním sladidlem ze stévie.

Máte kila navíc? Chcete zhubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: hubnetesdoktorem@denik.cz.



MUDr. Leoš Středa

- Narodil se 5. července 1963, byl jednou ženatý, má tři děti.
- Přednáší o hubnutí, léčbě obezity a o kosmetice na 1. lékařské fakultě UK
- Vědecké zázemí má na Fakultě biomedicínského inženýrství ČVUT.
- Zhubnout se pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku.
- Píše odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, hubnutí, diety a kosmetiku.
- Poslední jeho knihou je Nebezpečný svět kalorií, jejímiž spoluautory jsou profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová.