

INTERAKTIVNÍ VIZUALIZACE KÁVOVÉHO PRŮMYSLU

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

ZÁPADNÍ POLOKOULE



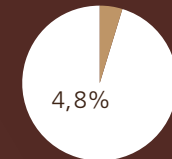
VÝCHODNÍ POLOKOULE



ZÁPADNÍ POLOKOULE

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Mexiko



Mexiko je osmá největší velmoc v produkci kávy na světě. Pěstování kávy je v vesměs koncentrováno na středním jihu a jižních oblastech země. Káva zde vypěstovaná je zejména arabica – daří se ji výborně na pobřežních oblastech Soconusco a Chiapas poblíž hranice s Guatemalou.

Do Mexika přišla káva v 18. století z Antil, ale nebyla vyvážena ve velkém až do 70. let 19. století. Během roku 1980 se stala káva Mexikem nejvíce ceněnou plodinou určenou k vývozu. Dnes je Mexiko největším distributorem kávy do Spojených států. Pozoruhodné druhy kávových zrněk jsou Altura, Liquidambar MS a Pluma Coixtepec.

Kvalita



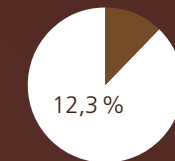
Vyprodukované množství za rok

270 000 000 kg

ZÁPADNÍ POLOKOULE



světové
produkce



Kolumbie

Kolumbijská káva je považována za jednu z nejlepších na světě. Z Kolumbie je exportována do Spojených států, Německa, Francie, Japonska a Itálie. Většina kávy se pěstuje v kávových regionech Huila, Quindio, Valle de Cauca a Santander. V roce 2011 deklarovalo UNESCO regiony Kolumbie, kde se pěstuje káva, jako světové národní bohatství.

Kvalita



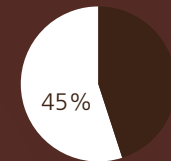
Vyprodukované množství za rok

696 000 000 kg

ZÁPADNÍ POLOKOULE

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Brazílie



Brazílie je největším producentem kávy v jižní Americe i na celém světě. Brazílská káva je považována za zcela nejlepší. Brazílské klima je pro většinu kávovníků naprosto ideální a tomu je i přizpůsoben i průmysl v celé Brazílii. První zrna kávy dorazily do Brazílie v 18. století a Brazílie se stala dominantním producentem již ve 40. letech 19. století.

Kvalita



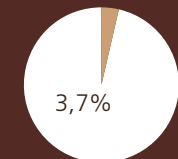
Vyprodukované množství za rok

2 550 720 000 kg

ZÁPADNÍ POLOKOULE

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Peru



Kávový průmysl v Peru je nejdůležitějším v zemědělském sektoru – tvoří zhruba 16 % celkového exportu plodin. Peru patří mezi největší producenty bio a fair trade kávy na světě a je třetím největším vývozcem kávy v jižní Americe.

Pěstuje se zde zejména káva arabica a to na více než 200 000 farmách. Většina z těchto farem je velmi malých (méně než 2 hektary). Káva se v Peru pěstuje víceméně ve všech regionech od severu až k jihu.

Kvalita



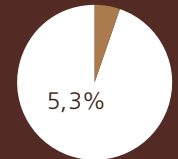
Vyprodukované množství za rok

210 000 000 kg

VÝCHODNÍ POLOKOULE

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Indie



Indie je šestým největším producentem kávy na světě. Veškeré pěstování kávy je umístěno v jižních oblastech Indie. Říká se, že káva je v Indii kultivována déle než kdekoliv mimo Arabský poloostrov.

Můžeme zde najít přes 171 000 farem, které pěstují kolem 900 000 akrů kávovníků. Většina farem jsou menší domácí farmy.

Kvalita



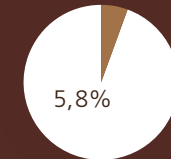
Vyprodukované množství za rok

300 300 000 kg

VÝCHODNÍ POLOKOULE

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Etiopie



Pěstování kávy v Etiopii je dlouholetou tradicí. Káva arabica původně dokonce pochází z Etiopie, nicméně dnes je tento druh kávy rozšířen na mnohých územích po celém světě.

Káva je velice důležitým aspektem Etiopské ekonomiky – okolo 60 % příjmů ze zahraničí pochází z obchodování s kávou. Kolem 15 milionů obyvatel Etiopie spoléhá na kávu jako na svůj zdroj obživy.

Kvalita



Vyprodukované množství za rok

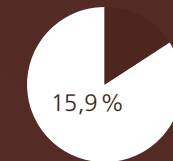
330 000 000 kg

VÝCHODNÍ POLOKOULE



KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Vietnam

Pěstování kávy je největším zdrojem příjmů Vietnamu od raných let 20. století. Do Vietnamu bylo pěstování kávy přivezeno Francouzi v roce 1857 a již od té doby se plantáže staly hnací ekonomickou silou celé země. Po kávové krizi během Vietnamské války produkce kávy zase vzrostla díky mnoha ekonomickým reformám.

Káva je v pěstovaných plodinách na druhém místě díky rýži, která je stále hlavním vývozním artiklem Vietnamu.

Kvalita



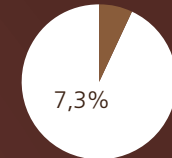
Vyprodukované množství za rok

900 000 000 kg

VÝCHODNÍ POLOKOULE

KÁVOVÉ PLANTÁŽE

světové
produkce



Indonésie



Indonésie je čtvrtý největší pěstitel kávy na světě. Má ideální mikroklimatické podmínky pro pěstování kávovníků. Kultivace země pro produkci kávy nicméně způsobila zničení mnoha tropických deštných pralesů, které skýtaly útočiště mnoho endemickým druhům.

25 % exportované kávy je arabica, 75 % tvoří robusta. Káva vypěstovaná v Indonésii má obecně nižší kyselost a silné tělo, což ji činí ideální pro míchání s kávou kyselější ze střední Ameriky a západní Afriky.

Kvalita



Vyprodukované množství za rok

411 000 000 kg

PRODEJ
KÁVY



PRODEJ KÁVY

HISTORIE



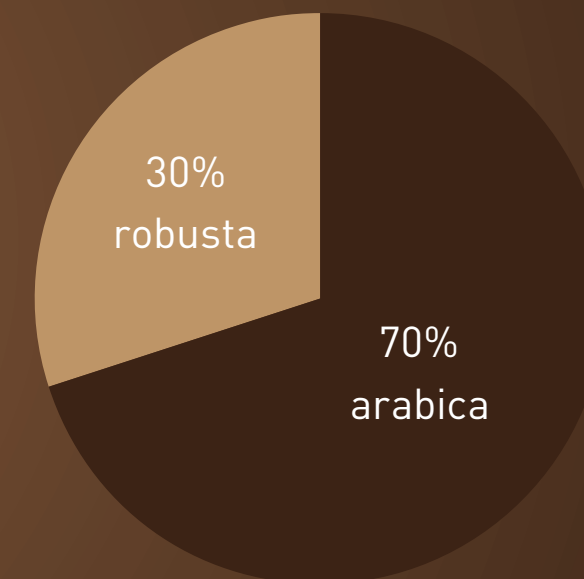
Pěstování kávy bylo až do konce 18. století převážně výsadou obyvatelů Arabského poloostrova. Pro zdejší pěstitele a obchodníky byla káva velkým zdrojem příjmů. Vývoz zelených zrn kávy byl pod těžkými tresty zakázán a Arabové záměrně znehodnocovali kávová semena varem, aby nemohlo dojít k vypěstování keřů kávovníku mimo Arábii. Největší zásluhu na rozšíření pěstování kávy i v jiných oblastech světa mají zejména Holanďané, kteří na počátku 17. století tajně přivezli zelená kávová semena z Jemenu. Rozhodli se pro pěstování této plodiny ve svých zámořských koloniích a v krátké době počali kultivovat první keře kávovníku na Ceylonu (1658) a v Indii. Posléze se pěstování kávy rozšířilo i na Jávě (1697). Pití kávy se na rozdíl od jejího pěstování, rozšířilo již v 15. století mimo oblast Arabského poloostrova do blízkých zemí Orientu, kde v jednotlivých městech vznikaly hojně navštěvované kavárny. V roce 1517 přivezla turecká vojenská výprava kávu z Egypta do Cařihradu. Požívání kávy se v Turecku stalo vášní a odtud se tento zvyk postupně rozšířil i do ostatních evropských zemí. Ačkoli šlo nejdříve o velká přístavní města (Benátky, Marseille, Amsterdam, Londýn, Hamburk), do konce 17. století se podávání kávy v kavárnách výrazně rozšířilo i do vnitrozemí a stalo se běžným téměř ve všech zemích Evropy. První pražská kavárna byla otevřena roku 1714 pod malostranskou Mosteckou věží a provozoval ji Arab, Georgius Hatalah z Damašku, zvaný Jiří Theodat.

PRODEJ KÁVY

KONZUMACE



70% světa konzumuje kávu arabica, která je jemná a aromatická. Zbylých 30% pije kávu robusta, která je více hořká, zato obsahuje o 50% více kofeinu.



Existují dva základní druhy kávovníku, respektive kávy – arabica a robusta. Přestože každý druh má spoustu odrůd, zásadní rozdíly mezi těmito druhy zůstávají u všech stejné. Základním rozdílem mezi arabikou a robustou je kvalita. Nejvyšší kvalita kávy jsou pouze z arabiky – buď jednodruhové, tedy z jedné plantáže či jedné země, nebo vícedruhové směsi, např. směs 100% arabiky z Brazílie se 100% arabikou z Kolumbie. Káva robusta má kvalitu mnohem nižší, než arabika, a nejen z tohoto důvodu je levnější. Kávová zrna z robusty jsou také výrazně hořčí a nemají tak výraznou a příjemnou chuť ani aroma.

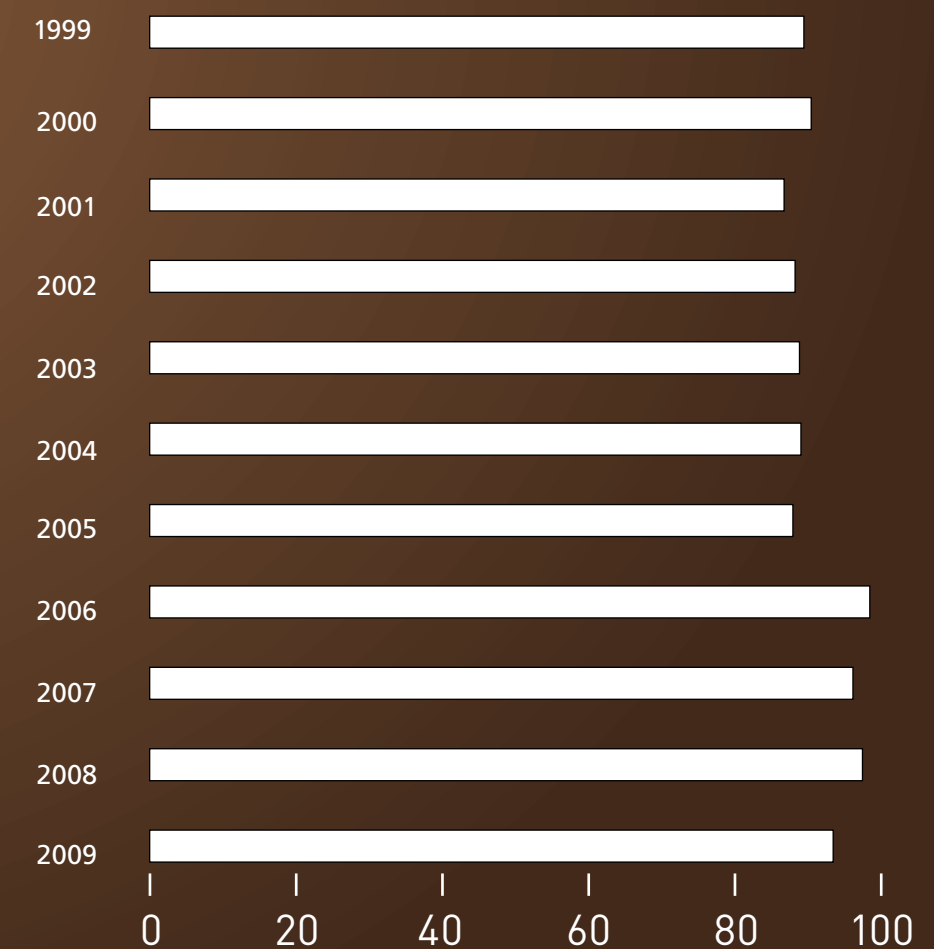
PRODEJ KÁVY

KÁVA JAKO KOMODITA



2. nejčastější obchodovaná komodita na Zemi hned po ropě

ROČNÍ EXPORT KÁVY V MILIONECH PYTLŮ



PRODEJ KÁVY

ARABICA VS ROBUSTA



Arabica

- ☉ jemné aroma
- ☉ méně kofeinu
- ☉ roste ve výškách nad 800 metrů

Robusta

- ☉ hořčejší chuť
- ☉ dvojnásob kofeinu
- ☉ roste v nižších oblastech

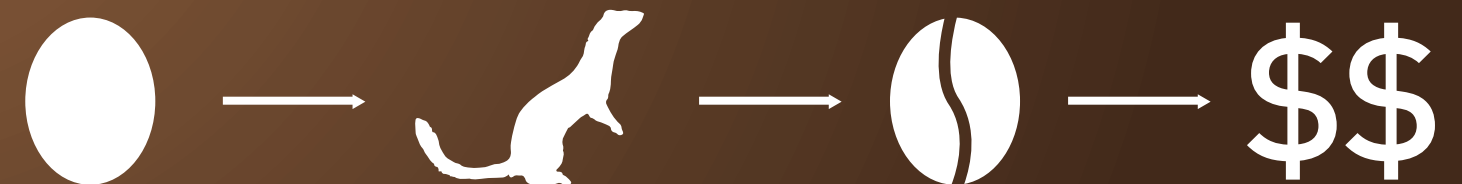
PRODEJ KÁVY

NEJDRAŽŠÍ KÁVA NA SVĚTĚ



Káva Kopi Luwak **50 g = 800 Kč**

Vyrábí se ze semen kávy, která jsou pozřena, částečně strávena a následně vyloučena z těla cibetkou, což je zvíře podobné lasičce.



PRAŽENÍ KÁVY



PRAŽENÍ KÁVY



PROČ SE KÁVA PRAŽÍ

Možná banální otázka, ale pravý důvod tohoto procesu je většině lidem neznámý anebo ne zcela jasný. Otázka navíc nabývá na významu v době, kdy velké kávové společnosti masově propagují směsi s příměsí neupražené kávy za účelem vyzdvižení určitých pozitivních vlivů na lidský organismus. Usušené kávové zrnko, zbavené dužiny a slupek, obsahuje podobné kyseliny, proteiny a kofein jako káva pražená, ale chybí mu to nejdůležitější – chuť a aroma. Právě složité chemické procesy, které při pražení probíhají, z kávy dělají komplexní a specifický nápoj, jenž dokáže poblouznit naše chuťové i čichové buňky. Přijít na to, že se káva musí před konzumací upražit, ale nějakou dobu trvalo. Zpočátku se z usušených slupek (exokarp) sebraných třešní připravoval čaj, nazýván ve Střední Americe „cascara“, na blízkém východě, především pak v Ymenu, tzv. qishr.

Dle legendy to byl pasák koz Kaldi, kterého zaujalo zvláštní chování zvířat po pozření třešní z kávovníku. Přinesl tedy sebrané třešně místnímu mnichovi, ten ale jejich povzbuzující účinky zavrhl a hodil třešně do ohně. Dosud nepoznané aroma započalo historii kávy tak, jak jí známe dnes.

PRAŽENÍ KÁVY



PRAŽIČ KÁVU NEJEN PRAŽÍ

Úloha pražiče však pouhým upražením kávy nekončí. Schopnost porovnat a vyhodnotit odchylky degustovaných vzorků různých várek v závislosti na pražícím profilu značí opravdu zkušeného mistra svého oboru. V případě, že pražič takovými schopnostmi nedisponuje, jsou veškeré technické informace získané v průběhu procesu zbytečné a nevyužité.

PRAŽENÍ KÁVY



PRAŽENÍ – VĚDA I UMĚNÍ

Pražení kávy vždy bylo a bude snoubení vědy a umění. Žádný přístroj nedokáže nahradit citlivou lidskou senzoriku a naopak ani ten nejzkušenější pražič kávy nikdy nedosáhne konzistence sofistikovaných počítačových systémů.

PRAŽENÍ KÁVY



FYZIKÁLNÍ PROCESY PŘI PRAŽENÍ

Kondukce

Kondukce je zjednodušeně řečeno fyzický kontakt objektu nižší teploty s objektem teploty vyšší. Příkladem může být smažení bifteku na rozžhavené pánvi. Příkladem ryzí kondukce je také pražení kávy na pánvičce, např. při tradičním etiopském kávovém obřadu. V obvyklých bubnových pražičkách pak dochází ke dvěma typům vedení tepla, mezi samotnými zrnky a mezi zrnkem a pláštěm bubnu pražičky.

RADIACE

Konvekce je naopak ohřívání objektu s nižší teplotou např. horkým vzduchem nebo olejem či vroucí vodou. Pražicí stroje, které takový přenos tepla využívají, se nazývají horkovzdušné pražičky (tzv. „Fluid Bed Roasters“). Koncept pražení kávy za pomoci horkého vzduchu vznikl z důvodu eliminace zplodin, které mohou při nedokonalém spalování plynu negativně ovlivnit výslednou chuť v šálku.

KONVEKCE

Neboli sálání je nejsložitější způsob přenosu tepla. Definuje vyzařování tepelné energie objektu formou elektromagnetických vln. Rozdíl oproti kondukcí a konvekci je ten, že sálání může přenášet teplo i ve vakuu. V rámci pražení kávy je tento proces víceméně nezměřitelný a velmi těžce popsitelný. Důležité je si uvědomit, že žádná z popsaných energií nefunguje při pražení samostatně ale pouze v korelaci.

PRAŽENÍ KÁVY

PROCES PRAŽENÍ



Pražení je proces založený na dvou veličinách – čas a teplota. Každá moderní bubnová pražička je vybavena alespoň dvěma teplotními sondami, které měří teplotu zrn a prostředí a pomáhají společně s časovým údajem určit křivku pražicího profilu. Ta slouží především jako reference k jednotlivě pražené várce a obvykle se u každé kávy liší.

Prvních několik minut pražení se zrnka zbavují zbytkové vlhkosti, která by se měla u zelené kávy pohybovat mezi 11-12%. Barva zrněk se pomalu mění v sytě zelenou, žlutou a začíná hnědnout. Kolem 5-6 minuty se již naplno projevuje Maillardova reakce¹, předznamenávající tzv. první praskání kávy („first crack“). V zásadě mezi sebou reagují aminokyseliny a sacharidy, ale de facto se uvnitř kávového zrnka spouští celá kaskáda chemických změn. Produktem karamelizace cukrů a hnědnutí kávy je také CO₂, který se uvnitř zrnka akumuluje a později funguje jako důležitý indikátor čerstvosti kávy (např. tvoření pěny na povrchu espressa).

První praskání kávových zrněk, značí narušení buněčné struktury a přechod od endotermické reakce k exotermické. Zrnka už vyčerpala svůj potenciál absorbovat další tepelnou energii a začínají sama teplo vydávat. Zde přichází na řadu druhý termodynamický princip – tepelná energie může proudit pouze jedním směrem. I když jsou zrnka schopna nabitou energii přenášet do prostředí, musí být nadále udržován zdroj tepla alespoň na minimální úrovni, jinak by proces pražení automaticky ustal.

Po ukončení prvního praskání nastává, v závislosti na rychlosti pražení, praskání druhé („second crack“). V tento moment je buněčná

PRAŽENÍ KÁVY

PROCES PRAŽENÍ



struktura zrn již kompletně nabourána a esenciální oleje, nesoucí chuťové a aromatické látky, se začínají rychle dostávat na povrch. To je vizuálně charakterizováno mastnými a olejovitými zrnky. Pokračování v pražení znamená spálení zrn na uhlí a znehodnocení kávy. V horším případě pak oheň v bubnu pražičky, chladícím podnosu nebo cyklónu.

Rychlé zchlazení kávy po ukončení pražicího procesu je často opomíjeným, ale veledůležitým krokem. Zastavení chemických reakcí, které probíhají v posledních minutách rapidním tempem, uchová v kávě aroma i všechny chutě. Ve velkých strojích o objemu nad 100 kg se běžně používá aerosol, tzn. jemný postřik vodou, která se po kontaktu s horkým povrchem zrnka okamžitě vypaří. Pro pražení výběrové kávy v malých objemech je tato technika nevhodná a přistupuje se ke klasickému chlazení vzduchem v chladícím podnosu pražičky.

Konvekce je naopak ohřívání objektu s nižší teplotou např. horkým vzduchem nebo olejem či vroucí vodou. Pražicí stroje, které takový přenos tepla využívají, se nazývají horkovzdušné pražičky. Koncept pražení kávy za pomoci horkého vzduchu vznikl z důvodu eliminace zplodin, které mohou při nedokonalém spalování plynu negativně ovlivnit výslednou chuť v šálku.

Radiace je nejsložitější způsob přenosu tepla. Definuje vyzařování tepelné energie objektu ve formě elektromagnetických vln. V rámci pražení kávy je tento proces nezměřitelný a těžce popsatelný. Důležité je si uvědomit, že žádná z popsaných energií nefunguje při pražení samostatně ale pouze v korelaci.

PRAŽENÍ KÁVY

PROCES PRAŽENÍ



PRVNÍ PUKÁNÍ UŽ ZA



5-6 MINUT

IDEÁLNÍ VLHKOST KÁVY



11-12 %

DRUHY KÁVY



DRUHY KÁVY

ESPRESSO, RISTRETTO



Espresso

Malý šálek silné kávy. Připravuje se ve vysokotlakém kávovaru. Horká voda se protlačí přes kávu. Kvalitní porce espressa je 7g kávy a 25–30ml vody. Důležitý je tlak okolo 9 barů a teplota vody 80–90°C. Samotné espresso se připravuje maximálně 20–30 vteřin. Záleží na kvalitě kávovaru. Káva se po delší době přepaluje a zanechává v nápoji nepříjemnou pachutí a škodlivé látky.



ČAS



KÁVA



VODA

Ristretto

Italové si v kavárnách objednávají nejčastěji právě ristretto. Jeho příprava je ze stejné dávky kávy, jako espresso, ale doba průtoku je jen 18 vteřin. Do šálku vám nateče asi 15–20ml nejsilnějšího kávového extraktu. Čekají vás dva loky silné kávy a nekonečný požitek z plného aroma.



ČAS



KÁVA



VODA

DRUHY KÁVY

ESPRESSO DOPPIO, LUNGO



Espresso doppio

Tento nápoj se lidem se slabým srdcem nedoporučuje. Přípravuje se z dvojité dávky, tedy 14g mleté kávy. Doba přípravy je stejná jako u espressa: 20–30 vteřin, jen má větší objem, zhruba 50–70ml dolévané vody.



ČAS



KÁVA



VODA

Lungo

Neboli prodloužené espresso. Mnoho kaváren si s lungem neumí poradit. Jednoduše vám přes kávu protlačí více vody a to je špatně. Hrneček se plní až minutu a káva se přepaluje. Dostanete tak vylouhované škodlivé látky s nepříjemnou chutí. Správně se připravuje klasické espresso do 30 vteřin a šálek se doplní horkou vodou. Některé kavárny vám nabídnou espresso a konvičku s vodou, abyste si lungo „prodloužili“ podle své chuti.



ČAS



KÁVA



VODA



DOLITÁ
VODA

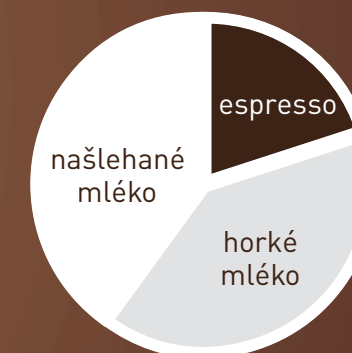
DRUHY KÁVY

CAPPUCCINO, LATTE MACCHIATO



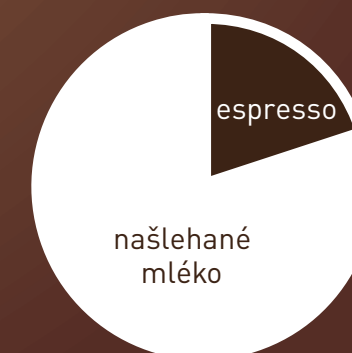
Cappuccino

Správné italské cappuccino tvoří 1/5 espressa, 2/5 našlehaného mléka a 2/5 horkého mléka. Káva se připravuje z plnotučného mléka, jehož teplota je 70°C. Pěna musí být jemná, krémová a bez bublinek. V Itálii milují cappuccino hlavně k snídani. Profesionálové vám při lití mléka na povrchu namalují různé obrázky.



Latte macchiato

Mezi milovníky kaváren je oblíbené a připravuje se z espressa a velkého množství našlehaného mléka. Nejprve se do vysoké sklenice lije mléko a následně espresso. Při zachování postupu, dosáhneme krásného efektu tří vrstev: mléko, káva, pěna.



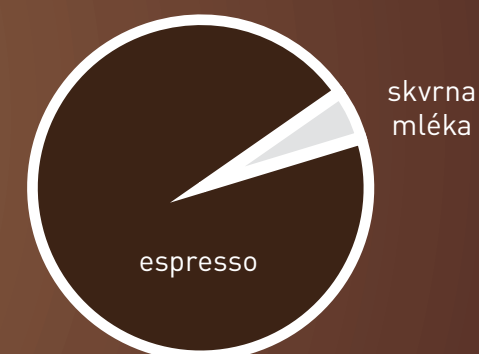
DRUHY KÁVY

CAFFÉ MACCHIATO, LATTE



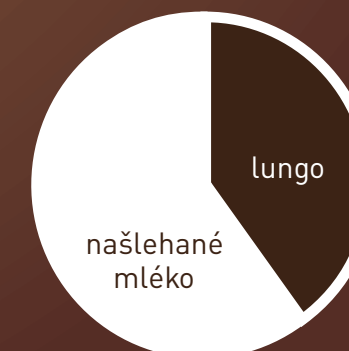
Caffé macchiato

V kavárnách se stává, že ji zaměňují s caffè latte. V překladu z italštiny znamená macchiato „skvrnitý“ neboli s trochou mléka. Vždy čtěte espresso s lžící mléčné pěny, servírované v klasickém šálku. Máte-li problém se čtením italských názvů, poproste o „makijáto“.



Latte

Mléčná káva se připravuje z prodlouženého espressa (Lungo) a našlehaného mléka. Na povrchu je mléčná pěna, ale mnohem menší než u cappuccina. Káva se připravuje do velkého šálku. Francouzi ji nazývají caffè au lait, Australané flat white. Záleží, do kterých končin docestujete, ale vždy byste si měli pochutnat na lahodném nápoji, plném mléčné pěny.



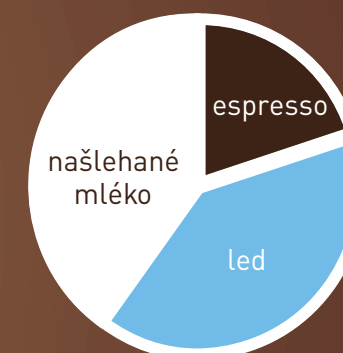
DRUHY KÁVY

FRAPPÉ, AMERICANO



Frappé

Příjemně studený našlehaný nápoj z kávy. Podává se s ledem, popřípadě s mlékem a cukrem.



Americano

Klasické espresso doplněné horkou vodou v typickém poměru 1:5, kdy soubor vyhrává voda. Celý objem vody nesmí být přetlačován přes kávu, ale pouze doléván, jinak dostanete tekutinu, která se nedá pít.



DRUHY KÁVY

KÁVOVÝ RITUÁL, OPTIMÁLNÍ TLAK

Káva se stala rituálem, kterým začínáme náš den. Na každém rohu potkáme kavárny, které nabízejí lahodný teplý nápoj hned v několika podobách. Na „kafe“ zveme naše přátele, kolegy nebo si ji vychutnáváme v soukromí našich domovů. Známe ale dobře její druhy? Samotná chuť kávy je opředená historií a kulturou. Měli bychom si dopřávat nápoj z kvalitních zrněk, připravený opravdovými profesionály. Oddejte se lahodné chuti a dopřejte si doušek kvalitní kávy, která je správně připravena.



9
barů



OPTIMÁLNÍ
TLAK

ÚČINKY KÁVY



ÚČINKY KÁVY

PŘEDÁVKOVÁNÍ, SMRTELNÁ DÁVKA

Předávkování

- ☪ útlum
- ☪ nespavost
- ☪ stres
- ☪ rozrušení

Smrtelná dávka

pro
100kg

15g
kofeinu

v litrech
kávy



ÚČINKY KÁVY

ŽENY A KOFEIN

U žen byla zjištěna souvislost kofeinu s vyšším rizikem vzniku cystickou mastitidou či mastodynii. Některé studie se snaží prokázat i souvislost s rakovinou prsu.



při kojení

< **300mg**
kofeinu

maximálně
2-3 kávy
denně

ÚČINKY KÁVY

ŽÁDOUCÍ ÚČINKY



Kofein příznivě stimuluje centrální nervový systém. Tím oddaluje únavu (zvláště duševní), zbystřuje myšlení, zlepšuje koncentraci, působí jistou euforii.

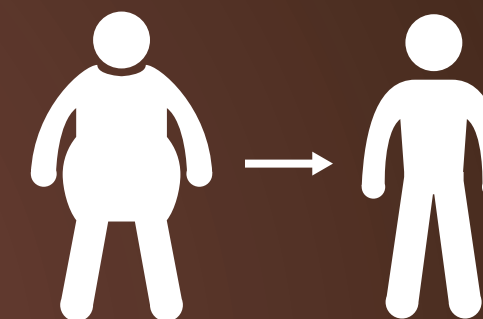


Kofein zrychluje tep, uvolňuje hladké svalstvo, rozšiřuje tepny a stimuluje oběhový a respirační systém (srdce a dýchání). Proto pomáhá lidem postiženým astmatem. Zvyšuje obsah mastných kyselin v oběhovém systému, byl proto léta používán sportovci. Tyto účinky mohou trvat od několika hodin až do dvanácti hodin, ale již po čtyřech letech pravidelného užívání se tělo stane rezistentním.



ÚČINKY KÁVY

ŽÁDOUCÍ ÚČINKY



Tím, že kofein stresuje tělo působením na jeho adenosinové receptory nervového systému, dochází k dočasnému zvýšení metabolismu a odbourávání tuků, kvůli němuž se kofein často propaguje. Tento účinek však není trvalý a je na dluh – po několika dnech užívání kofeinu díky adaptaci počtu adenosinových receptorů na postsynaptické membráně vyprchá a po vysazení kofeinu se musí splácet stejnou nebo delší dobou zvýšené únavy, žravosti a sníženého metabolismu.

Kofein dočasně přispívá k mobilizaci tukových zásob a způsobuje, že pracující sval tuk využije jako zdroj energie. To odsouvá vyčerpání zásob glykogenu a prodlužuje dobu, kterou je možno věnovat tréninku nebo požadovanému výkonu. Však ani tento účinek není trvalý, po několika dnech vyprchá.

ÚČINKY KÁVY

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY



Zejména u osob přecitlivělých může mít kofein vedle stimulace nervové soustavy i účinky opačné a stimulace nervové soustavy je zřejmě vždy doprovázena i přehlušena rušivým účinkem kofeinu.



Negativní projevy jsou zrychlení srdeční činnosti či bolest žaludku (z důvodu překyselení), proto se nedoporučuje užívat lidem se sklonem k pálení žáhy, žaludečními a dvanáctníkovými vředy.

ÚČINKY KÁVY

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY



Kofein zvyšuje riziko výskytu onemocnění srdce u osob, jejichž průměrná denní spotřeba přesahuje pět šálků kávy. Kvůli zvýšené srdeční aktivitě může kofein v krajním případě přivodit infarkt nebo problémy s ledvinami, protože se jedná o diuretikum.

Některé studie uvádí, že kofein přechodně zvyšuje krevní tlak, dokud se na něj v organismu nevytvoří tolerance, potom se krevní tlak vrací k výchozím hodnotám. Bylo zjištěno, že tento jev ustupuje u zdravých lidí po třech dnech pravidelné konzumace kávy (3 šálky denně). U lidí s hypertenzí tlak nekolísá již po dvou dnech.

Odborníci tvrdí, že při přiměřeném příjmu kofeinu (do pěti šálků kávy denně) se nezvyšuje riziko hypertenze. Jiné je to v případě, když je člověk ve stresu a pije kávu, aby se uklidnil. Kofein násobí negativní účinky stresu na oběhovou soustavu.