

KAKAOVNÍK

PRAVÝ

Theobroma cacao

Kakaovník pravý



ÚČINNÉ LÁTKY

Bohatý zdroj flavonoidů, kofein, theobromin, bioaktivní aminy, látky podobné kanabinoidům, mnoho minerálů: hořčík, vápník, železo, měď, fosfor, draslík, zinek.

ÚČINKY

Antioxidační (více, než čaj nebo víno), protizánětlivé, zvyšuje hladinu prospěšného HDL cholesterolu a zmírňuje nežádoucí peroxidace LDL cholesterolu. Rozšiřuje cévy, chrání srdce, omezuje aktivaci krevních destiček (srážlivost krve), zlepšuje citlivost buněk na inzulin, snižuje krevní tlak, zlepšuje duševní pohodu, imunomodulační účinky, pomáhá předcházet vzniku zubního kazu, zlepšuje pružnost kůže a odolnost pokožky proti UV záření, chrání mozek proti zánětu a poškození souvisejícím s výskytem beta-amyloidu, zkoumá se přímý vliv na neurodegenerativní onemocnění.

POUŽITÍ

Prevence nemocí srdce a cév, snížení krevního tlaku, cholesterolu, ischemická srdeční nemoc, zlepšuje schopnost učení a paměť, premenstruační syndrom (zvyšuje hladinu serotoninu), podpora zdravého mikrobiomu. Kakaové máslo jako surovina do kosmetiky a pro přípravu čípků (taje při 37 stupních).

BEZPEČNOST

Kofein je toxický, ale otrava kakaem je velmi málo pravděpodobná. Nežádoucí účinky čokolády (včetně závislosti) jsou způsobené především cukrem. Podezření na zhoršení

průběhu migrény nebo vyvolání migrenózního záchvatu se nepotvrdilo. V těhotenství a kojení se kakao považuje za bezpečné. Může snížit vstřebávání železa (kvůli obsahu polyfenolů).



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Množství polyfenolů v kakaových bobech je velmi proměnlivé. Kardiovaskulární prevence : 200- 500 mg flavanolů/den. Za účinnou dávku se považuje 40-100 g hořké čokolády denně nebo 30-50 g kakaových bobů či kakaového prášku (vhodnější při cukrovce, vysokém cholesterolu, vysokém tlaku a dalších stavech, kde cukr není vhodný).

Zdroje:

ISHAQ, Sara, et al. Biomedical importance of cocoa (*Theobroma cacao*): significance and potential for the maintenance of human health. Matrix Science Pharma, 2017, 1.1: 1-5.

KIM, Jiyoung; LEE, Ki Won; LEE, Hyong Joo. Cocoa (*Theobroma cacao*) seeds and phytochemicals in human health. In: Nuts and seeds in health and disease prevention. Academic Press, 2011. p. 351-360.

SANTOS, Heitor O.; MACEDO, Rodrigo CO. Cocoa-induced (*Theobroma cacao*) effects on cardiovascular system: HDL modulation pathways. Clinical nutrition ESPEN, 2018, 27: 10-15.

Sasaki A, Kawai E, Watanabe K, Yamano E, Oba C, Nakamura K, Natsume M, Mizuno K, Watanabe Y. Cacao Polyphenol-Rich Dark Chocolate Intake Contributes to Efficient Brain Activity during Cognitive Tasks: A Randomized, Single-Blinded, Crossover, and Dose-Comparison fMRI Study. Nutrients. 2023 Dec 21;16(1):41. doi: 10.3390/nu16010041. PMID: 38201871; PMCID: PMC10780455.

Nocella C, Cavarretta E, Fossati C, Pigozzi F, Quaranta F, Peruzzi M, De Grandis F, Costa V, Sharp C, Manara M, Nigro A, Cammisotto V, Castellani V, Picchio V, Sciarretta S, Frati G, Bartimoccia S, D'Amico A, Carnevale R. Dark Chocolate Intake Positively Modulates Gut Permeability in Elite Football Athletes: A Randomized Controlled Study. Nutrients. 2023 Sep 28;15(19):4203. doi: 10.3390/nu15194203. PMID: 37836487; PMCID: PMC10574486.

JEAN-MARIE, Elodie, et al. *Theobroma cacao* and *Theobroma grandiflorum*: Botany, Composition and Pharmacological Activities of Pods and Seeds. Foods, 2022, 11.24: 3966.

SESSO, Howard D., et al. Effect of cocoa flavanol supplementation for the prevention of cardiovascular disease events: the COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS) randomized clinical trial. The American journal of clinical nutrition, 2022, 115.6: 1490-1500.

DANIELE, Alessio; LUCAS, Samuel JE; RENDEIRO, Catarina. Dietary flavanols preserve upper-and lower-limb endothelial function during sitting in high-and low-fit young healthy males. The Journal of Physiology, 2026, 604.1: 145-171.