

Úloha 6. Vyhľadajte si informácie a odpovedzte na otázky:

a) Čo je to kofeinizmus?

- nadmerné užívanie pochutín obsahujúcich kofeín
- otrava kofeínom

b) V akých ďalších nápojoch okrem kávy sa nachádza kofeín a v akom množstve?

- energetické nápoje: 500ml obsahuje 50-357 mg kofeínu
- čierny čaj: 25-48mg jedna šálka zeleného čaju - 10-50mg
- sóda: 22-115mg
- ľadový čaj: 40mg
- nealkoholické nápoje: 150 mg/l
- bobkový nápoj: 24mg

c) Zistite informácie o kofeíne a doplňte tabuľku:

Pozitívne účinky	Negatívne účinky	Najčastejšie mylné tvrdenia
<ul style="list-style-type: none"> - stimulácia (športového výkonu) - zmiernenie svrbenia pokožky - účinný spaľovač tukov - zlepši koncentráciu a sústredenia - diuretický (močový) účinok - zmiernenie svalovice 	<ul style="list-style-type: none"> - zvýšenie krvného tlaku - nepokoj, úzkosť, nervozita, nespavosť - môže byť zle uskladnená upožina alebo podávaná a spôsobí zdravotné problémy - ľudia kt. pijú kávu majú tendenciu oveľa menej cvičiť a stravovať sa nezdravým spôsobom 	<ul style="list-style-type: none"> - oplymenie lústrových svalov (nie je preukázané) - ovplyvňuje resp. poškodzuje srdce (nezvýšuje riziko a dokonca znižuje) - káva je nebezpečná na zdravie (káva samostatná nie to jej praženie) - spôsobuje problémy so spánkom (nie je to 100% jasné keďže každého telo reaguje inak)