

12 – 16 сентября 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

*«Кофе — это удивительный напиток, который согревает весь мир»©.
Дэвид Юм (шотландский философ)*

ПОЛЬЗА И ВРЕД КОФЕ



Многие задаются вопросом: полезно или вредно для организма человека употребление кофе?

Споры о пользе и вреде кофе связаны с неоднозначным воздействием кофеина на организм человека. В науке кофеин известен давно. Его исследовал еще русский и советский физиолог И.П. Павлов, который доказал, что алкалоид усиливает положительные условные рефлексы, повышает работоспособность и двигательную активность, ослабляет сонливость. Но также ученый, выяснил, что большие дозы кофеина могут приводить к истощению нервных клеток. Со временем формируется зависимость.

Уже доказано, что кофе наносит вред психическому здоровью, нервной и сердечно-сосудистой системе, вымывает из организма нужные микроэлементы (кальций, магний, калий, натрий, витамины группы В).

Но при этом результаты некоторых исследований указывают на то, что кофе снижает вероятность возникновения рака, астмы, снижает воспалительные процессы в организме, а при гипотонии помогает повысить давление.

Важно отметить, что польза или вред кофе связаны не только с ним самим, но и с индивидуальными особенностями организма, образом жизни, наличием сопутствующих заболеваний и вредных привычек. Привычка человека пить кофе определенным образом тоже имеет значение — натуральный в зёрнах или растворимый, сваренный в турке или альтернативным способом с использованием бумажного фильтра, кратность употребления в течение дня, а также температура

Можно снизить вред от кофе. Вернее от кофеина. В различных сортах кофе содержится различное количество активного вещества. Например, в «арабике» содержится кофеина на 30% меньше чем в «робусте». Во – вторых, можно выбрать определенный способ приготовления напитка. Если взять свежесмолотые зерна кофе, залить кипятком, нагреть до закипания и сразу разлить по чашкам, то напиток будет традиционно ароматным, а содержание кофеина снизится.

Сколько чашек кофе в день можно пить?

ВОЗ рекомендует употреблять не более 400 мг/л кофеина в день, что примерно равно трём средним чашкам кофе. Но если ваше самочувствие ухудшается уже после второй — значит вам нужно ограничиться одной чашкой и наблюдать за реакцией организма. Если у вас проявляются нервозность, бессонница, головная боль, дрожь в руках, учащение сердцебиения, головокружение, раздражительность, чувство тревоги и беспокойства, мелкие судорожные подергивания, потливость рук и ног; заторможенность, рассеянность или сонливость – это признаки хронического отравления кофеином. Скорее всего, у вас кофеиновая зависимость.

Также стоит отказаться от привычки пить очень горячий кофе, это уберезёт ваш пищевод от неприятных последствий.

Прислушивайтесь к своему организму, если чувствуете перевозбуждение, ухудшение самочувствия или сна, возможно, количество кофе нужно сократить или ограничить его употребление во второй половине дня.

Дневная норма кофеина для каждого человека отличается, что связано со следующими факторами:

- генетические особенности;
- общее состояние здоровья;
- возраст;
- беременность, лактация;
- уровень возбудимости нервной системы;
- время суток;
- соблюдение диеты;
- наличие болезней сердца, сосудов, ЖКТ;
- состояние печени.

ПОМНИТЕ! Кофе может принести и пользу, и вред.

Главное – не злоупотребляйте этим напитком! В разумных количествах он будет полезен для вашего организма.