

## **Кофе: польза или вред?**

За свою тысячелетнюю историю кофе стал неотъемлемым элементом человеческого рациона питания. Сегодня на основе этого продукта готовят многочисленные напитки с различными оттенками вкуса и особенностями воздействия. Чашка ароматного кофе может облегчить пробуждение утром, повысить работоспособность, продлить романтический вечер или обернуться бессонницей и обострениями хронических заболеваний. О плюсах и минусах благородного напитка и культуре его употребления – в этом материале.



### **ПЛЮСЫ**

Кофе содержит много природных антиоксидантов, то есть активных веществ, защищающих клетки организма от повреждения губительными свободными радикалами. Прежде всего, это мощный природный антиоксидант – хлорогеновая кислота. А также тригонеллин, который оздоравливает сосуды и обладает капилляропротекторным действием. Максимально сохранить полезные свойства кофе поможет щадящий режим обжарки. Важно не пережаривать зерна, иначе количество тригонеллина сильно снижается. Можно смешать зеленый кофе с обжаренным – такое сочетание полезно, главное – знать меру.

Кофе обладает заметным тонизирующим эффектом, стимулирует центральную нервную систему.

### **МИНУСЫ**

Бодрящий эффект кофе может обернуться своей опасной стороной. Поэтому передозировка кофе опасна! В первую очередь, это касается людей из групп риска.

Полностью отказаться от кофе рекомендуют людям с гипертонией или нарушением сердечного ритма. Исключение напитка из меню или, по крайней мере, ограничение его употребления поможет тем, кто склонен к нервному перевозбуждению и бессоннице.

Контроль за объемом выпитого кофе важен для людей, страдающих мочекаменной болезнью. Это поможет избежать обострений заболевания. Дело в том, что избыточное употребление кофе способствует образованию уратных комочков в почках, так как конечным продуктом метаболизма кофеина является мочевая кислота. Риска для здоровья можно полностью избежать, если заменить обычный кофе на декофеинизированный или на чай. Кстати, декофеинизированный кофе содержит все те же полезные вещества, в том числе антиоксиданты, что и традиционный напиток, но стоит он будет дороже.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ**

Для большинства людей без видимых противопоказаний кофеин не представляет опасности для здоровья.

Вопреки распространённому мифу, никакой связи между потреблением кофеинсодержащих напитков и склонностью к алкоголизму и наркотикам нет. Кроме того, не возникает привыкания к самому кофеину.

### **Максимально допустимая концентрация**

Кофеин – составной элемент многих лекарств. Его однократная фармакопейная доза – 300 мг в день.

В массовых кофеин- содержащих напитках и БАДах каждая порция должна содержать не более 150 мг кофеина.

### **Особенности кофейных напитков**

Особенность тонизирующих кофейных напитков в том, что концентрация кофеина в них не ниже 150 мг на литр.

Если содержание кофеина в напитке меньше, чем 150 мг на литр, то он не окажет заметного бодрящего действия. В данном случае кофе служит вкусовой добавкой для придания характерной горечи. Зато такие продукты не имеют выраженных противопоказаний. Среди них: кока-кола, пепси-кола, «Байкал» и другие с концентрацией кофеина менее 100 мг на литр.

Энергетические напитки, типа RedBull и AdrenalineRush. Доза кофеина в них достигает 300–320 мг на литр. Однако это не является нарушением, так как подобные напитки продают в маленьких объемах: каждая баночка содержит не больше половины однократной фармакопейной дозы — 150 мг. В России их состав и объем жестко регулируются ГОСТами 2007 года на слабоалкогольные тонизирующие напитки и безалкогольные тонизирующие напитки.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ**

По данным совместного масштабного исследования Национального фонда защиты прав потребителей, ВЦИОМа и ФИЦ питания и биотехнологии, львиную долю кофеина население получает с чаем – 60% суточного потребления, 30% – из кофе и 10% приходится на остальные напитки. Доля «энергетиков» составляет лишь 1–2% у взрослых и 2–3% у подростков. При этом было замечено, что в некоторых кофейных напитках типа кофе-эспрессо содержали в 10 раз больше кофеина, чем в энергетических напитках.

Алкоголь- содержащие напитки с кофеином желательно полностью исключить из употребления! Главная опасность состоит в противоположном воздействии составляющих напитков элементов на организм человека: кофеин тонизирует, а алкоголь, наоборот, расслабляет. В итоге человек хуже чувствует степень своего опьянения и не может её контролировать.

По [материалам](https://здоровое-питание.рф) сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)