

В Международный день кофе рассказываем, чем кофеин полезен и чем вреден на самом деле.

Знаете ли вы, в каких продуктах кофеина больше всего? Скорее всего, каждый с уверенностью может назвать два – кофе и чайные листья. А ведь орехи кола и какао-бобы также богаты кофеином.

Многие продукты содержат это вещество. Вопрос только в концентрации. Оказывается, от размера порции еды или напитка и способа приготовления зависит количество содержащегося кофеина. Так, в некоторых энергетических напитках содержится до 160 мг кофеина, в то время как в одной порции шоколадного ароматизированного сиропа – всего 4 мг. Даже кофе без кофеина содержит немного кофеина. В чашке натуральной арабики – от 45 до 60 мг бодрящего вещества. Кофеин также присутствует в некоторых безрецептурных болеутоляющих средствах, лекарствах от простуды и таблетках для похудения. Эти продукты могут содержать от 16 до 200 мг вещества. Фактически кофеин сам по себе является слабым болеутоляющим и повышает эффективность других обезболивающих.

Давайте поговорим о наиболее распространенных мифах и известных фактах о кофеине.

Миф □ 1. Кофеин вызывает привыкание

В этом утверждении есть доля правды в зависимости от того, что подразумевать под «привыканием». Кофеин действительно является стимулятором центральной нервной системы, и регулярное употребление вызывает легкую зависимость. Но кофеин не угрожает физическому, социальному или экономическому здоровью, как наркотики, никотин или алкоголь.

Если вы внезапно перестанете принимать кофеин, у вас могут появиться некоторые неприятные симптомы в течение одного или нескольких дней, особенно если вы пьете две или более чашки кофе в день. При резком отказе могут возникнуть головная боль,

усталость, тревожность, раздражительность, трудности с концентрацией. Однако через несколько дней это состояние проходит бесследно. По этой причине большинство экспертов не считают зависимость от кофеина серьезной.

Миф □ 2. Кофеин может вызвать бессонницу

Организм быстро усваивает кофеин. Но так же быстро и избавляется от него. Благодаря работе печени в среднем через 5–7 часов из организма будет выведено 50% поступившего кофеина, а через 8–10 часов – уже 75%. Для большинства людей чашка или две кофе днем не станет причиной бессонницы ночью. Однако, употребление кофеина вечером действительно может помешать здоровому сну. Поэтому советуем употреблять кофеиносодержащие продукты и напитки по крайней мере за шесть часов до отправления в кровать. Но чувствительность к веществу может варьировать в зависимости от уровня метаболизма и количества, который человек регулярно потребляет. Люди, которые более восприимчивы к кофеину, могут не только испытывать бессонницу, но и столкнуться с такими побочными эффектами, как повышенная возбудимость, нервозность и расстройства желудочно-кишечного тракта.

Миф □ 3. Кофеин увеличивает риск развития остеопороза, болезней сердца и рака

Ежедневное умеренное количество кофеина (около 300 мг), скорее всего, не причинит вреда здоровому человеку. Однако люди, страдающие артериальной гипертензией, и пожилые – более уязвимы.

Остеопороз и кофеин. При высоком уровне потребления кофе (более 740 мг/день) кофеин может увеличить потерю кальция и магния с мочой. Но последние исследования показывают, что это не увеличивает риск потери костной массы, особенно если в вашем рационе достаточно кальция. Компенсировать потери при употреблении одной чашки кофе можно, добавив всего две столовые ложки молока. Тем не менее ряд исследований показывают некоторую связь между кофеином и риском перелома шейки бедра у пожилых людей. В пожилом возрасте, особенно женщинам, необходимо обсудить со своим врачом вопрос о снижении ежедневного потребления этого вещества до 300 мг или менее.

Сердечно-сосудистые заболевания и кофеин. Незначительное временное повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления часто встречается у тех, кто чувствителен к кофеину. Но несколько крупных исследований не связывают вещество с повышенным уровнем холестерина, нарушением сердечного ритма или повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если у вас уже есть проблемы со здоровьем, связанные с повышенным артериальным давлением, или другие заболевания кровеносной системы, поговорите с врачом о возможности употребления кофеина.

Рак и кофеин. Исследования с участием 20 000 человек не выявили связи между онкологическими заболеваниями и кофеином. На самом деле кофеин может даже оказывать защитное действие против некоторых видов рака.

Миф □ 4. Кофеин вреден для женщин, пытающихся забеременеть

Большинство проведенных в настоящий момент исследований не показывают связи между умеренным потреблением кофеина (чашка кофе в день) и проблемами с зачатием, выкидышами, врожденными дефектами плода, преждевременными родами, низким уровнем рождаемости.

В то же время для беременных женщин или тех, кто пытается забеременеть, рекомендуется употреблять менее 200 мг кофеина в день. Во многом это связано с тем, что в ограниченных исследованиях женщины, потребляющие большое количество кофеина, имели повышенный риск выкидыша.

Миф □ 5. Кофеин обладает обезвоживающим эффектом

Кофеин имеет мочегонный эффект. Однако жидкость, которая попадает в организм с кофеиносодержащими напитками, компенсирует последствия потери жидкости при мочеиспускании. Суть в том, что хотя кофеин действует как легкое мочегонное средство, исследования показывают: употребление напитков с кофеином в умеренных количествах не вызывает обезвоживания.

Миф □ 6. Кофеин не вредит детям, которые сегодня потребляют его даже больше, чем взрослые

К сожалению, энергетические напитки, которые содержат много кофеина, становятся все более популярными. Некоторые дети чувствительны к веществу, после его приема у них наблюдается беспокойство или раздражительность. Кроме того, основное количество кофеина, который употребляют дети, содержится в газированных и энергетических напитках или подслащенных чаях (где к тому же много сахара). Эти «пустые» калории подвергают детей повышенному риску ожирения. Даже если сам кофеин не вреден, напитки с ним, как правило, не годятся для детей.

Миф □ 7. Кофеин помогает протрезветь

Люди, которые пьют кофе вместе с алкоголем, думают, что это позволяет им оставаться более трезвыми. Однако скорость реакции, как и все другие параметры деятельности ЦНС, в результате употребления алкоголя снижается вне зависимости от того, употребляете вы одновременно кофеин или нет.

Миф □ 8. Кофеин не несет пользы для здоровья

Кофеин имеет не так много доказанных положительных эффектов для здоровья, однако любители кофе могут уверенно сказать, что вещество повышает внимание, концентрацию и энергию. Удивительно, но некоторые научные исследования подтверждают эти субъективные выводы. Исследование, проведенное французскими учеными, показало более медленное снижение когнитивных способностей среди женщин, которые употребляли кофеин. Другие возможные преимущества включают в себя помощь при определенных видах головной боли. У некоторых людей прием кофеина улучшает состояние при астме. Предварительные исследования также свидетельствуют о том, что вещество может снизить риск развития болезни Паркинсона, заболеваний печени, колоректального рака, диабета 2-го типа, старческого слабоумия.