

Как кофе влияет на организм человека: польза и вред

Кофе — бодрящий утренний напиток, который набирает все большую популярность в мире. Без него многие не могут собраться, сконцентрироваться или хотя бы проснуться. Но так ли безопасен кофе для организма?

Существует несколько легенд о происхождении данного напитка. Одна из них о пастухе, наблюдавшем за козами и заметившем странные «танцы» животных после употребления листьев и плодов высокого кустарника, растущего на горном склоне. Живущий поблизости настоятель местного монастыря решил напоить своих монахов отваром из кофейных плодов и листьев, в результате чего проявился тонизирующий эффект кофе.

Еще одна легенда гласит о шейхе-отшельнике, который лечил больных отваром из кофейных плодов, за что прослыл в округе святым. Жевать зеленые ядрышки было полезно, но очень невкусно, и со временем их стали обжаривать, а потом размалывать и варить. С этого момента кофе стал невероятно популярным напитком — очень невкусно, и со временем их стали обжаривать, а потом размалывать и варить. С этого момента кофе стал невероятно популярным напитком/

Студенческая газета

Физиолог

**кафедра зоо логики, физиологии и генетики
биологический факультет**

**УО «Гомельский государственный университет им. Ф.
Скорины»**



Выпуск № 14, март 2021

Редколлегия: Мелашенко Дарья

Редактор: Евтухова Л.А.

Кофе имеет сложный химический состав и зависит от типа кофе: растворимый или натуральный.

В натуральном кофе известно около 2000 веществ, из которых изучено менее половины. Кофе благодаря содержанию жира, сахара и белковых веществ обладает хорошими пищевыми достоинствами. Основной биологический компонент кофе – кофеин. Из-за него и возникает пристрастие к этому напитку. Доказано, что кофеин – это умеренный стимулятор, воздействующий через отделы головного мозга на центральную нервную систему, что приводит к обостренному восприятию действительности. Многие врачи отмечают, что прием напитка кофе, содержащего кофеин, можно приравнять к приему очень малой дозы лекарства, таким образом, рассматривать как профилактическое мероприятие, стимулирующее и поддерживающее функциональную деятельность некоторых жизненно важных органов человека. В кофе различных сортов содержится разное количество кофеина – в среднем от 1 до 2 процентов.

При обжарке компоненты зерна не только распадаются на большее количество соединений, но и реагируют друг с другом. В результате этого формируется особенный вкус и аромат.

Натуральный кофе растворимым быть не может, поэтому и пользы от него нет. Он делается не из дорогой арабики, а из дешевой робусты, также используются кофейная пыль, пережаренные и некондиционные зерна и прочие отходы кофейного производства. Все это размалывается и обрабатывается кипятком под большим давлением. Полученный экстракт фильтруется, высушивается, а затем распыляется в специальных камерах. При распылении капли экстракта застывают, превращаясь в порошок. Это и есть растворимый кофе.

Большинство полезных веществ разрушается в процессе

изготовления. Поэтому, чтобы обеспечить необходимый вкус и аромат напитка в растворимый кофе добавляют [цикорий](#), желуди, а также различные красители, ароматизаторы, стабилизаторы и т.д., причем чем дешевле продукт, тем их больше. Обычное содержание кофе в растворимом кофейном порошке 15%. Кофеина в растворимом напитке больше (80 г на чашку).



Научные работники из Катанийского университета в Италии развенчали некоторые мифы о кофе и нашли скрытые пользы напитка. Что же удалось выяснить исследователям?

1) Кофе снижает риск распространения многих раковых заболеваний, включая рак груди, рак прямой кишки, рак матки и предстательной железы в среднем на 2-20%.

2) Кофе снижает угрозу сердечно-сосудистых заболеваний на 5%

3) Кофе уменьшает риск развития болезни Паркинсона на 30%

Кроме того, кофе является источником антиоксидантов, молекулы которых борются со свободными радикалами. Этот процесс отвечает за процесс старения организма. Кофе помога-

ет восстановить ДНК и предотвращает образование раковых клеток.

Ученые отметили, что кофе успокаивает тело и дает человеку силы справиться с жизненными ситуациями.

Но кроме пользы, существует и вред. Потребление всеми любимого напитка в большом количестве может сказаться на психическом здоровье. К такому выводу пришли опрошенные порталом [Huffington Post](#) эксперты.

Стимулирующие эффекты напитка имитируют или обостряют симптомы тревожного расстройства, считают специалисты.

Исследования показали, что организм людей по-разному реагирует на [кофе](#): кто-то может выпить тройную порцию эспрессо и лечь спать, а другие от такого же количества напитка будут весь день в напряжении. В целом люди с существовавшими ранее симптомами тревожного расстройства более чувствительны к кофеину.

«Такое расхождение в реакции может быть связано с генетическими различиями, приемом лекарств, таких как оральные контрацептивы, а также с тем, какое количество кофеина является нормой для организма», — отмечает профессор Американского университета психологии Лаура Джулиано.

Популярный напиток вызывает у некоторых людей нервозность и беспокойство из-за того, что кофеин блокирует рецепторы в мозге, отвечающие за аденозин. Это химическое соединение регулирует многие процессы в организме, в том числе стимуляцию сна и подавление бодрости.

Для максимальной пользы нужно выпивать в сутки 4-5 чашек кофе в день (400 миллиграммов). Некоторые люди зави-

симы от этого напитка и если вы захотели уменьшить данную зависимость, то необходимо постепенно снижать потребление кофе в течение двух-трех недель.

К сожалению, но беременным женщинам этот напиток категорически противопоказан.

