



Влияние кофе на сердце

Как кофе влияет на сердце?

Если раньше считалось, что кофе – это в основном именно кофеин, то сегодня уже обнаружено, что в зернах содержится около 2000 веществ, многие из которых еще не изучены. Но там однозначно есть антиоксиданты, полифенолы, витамины и природные масла, которые оказывают и положительное влияние на сердце, поэтому кофе во многих случаях помогает предупредить различные заболевания.

Влияние кофе на развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Согласно двум крупным исследованиям, в одном из которых было более 400 000 участников, а другом – более 1 миллиона, нет связи между употреблением кофе и долгосрочным риском развития сердечных заболеваний. Фактически, первое исследование показало, что умеренное потребление кофе уменьшило этот риск у женщин, а второе обнаружило, что 3-5 чашек кофе в день уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний вообще у всех.

Кофе защищает от развития сердечно-сосудистых заболеваний, пока потребление не является чрезмерным.

Риск смерти от болезней сердца

Потребители кофе реже умирают от сердечных приступов, инсультов и сердечной недостаточности. Исследование здоровья более чем 80 000 женщин обнаружило конкретное снижение риска инсульта среди тех, которые пили 2-3 чашки в неделю (снижение на 19%) и которые пили 4 или более чашек в неделю (20% сокращение). Дополнительные исследования нашли сходные результаты независимо от пола.

[Кофе как предвестник счастья](#)



[Заварите густой терпкий кофе, и насладитесь каждым бархатистым обжигающим глотком.](#)

Позвольте себе помечтать, отдаваясь грёзам полностью. Последний глоток особенно густой и насыщенный, и вот на дне — гуща. Что покажет вам ее затейливый узор? Зависит только от вас...

Снижение риска может быть отчасти объяснено отдельными выводами греческих исследователей о том, что кофе улучшает функцию эндотелия. Когда эндотелиальные клетки, выстилающие артерии, здоровы, кровь течет более легко, сердце не должно работать так сильно, и вы менее склонны к развитию атеросклероза.

2-3 чашки кофе значительно уменьшают риск смерти от сердечных заболеваний.

Риск аритмии и нерегулярных сердечных сокращений

Исследования показали, что кофеин не вызывает болезнь аритмии, но при этом иногда может послужить катализатором для развития болезни, особенно, если в анамнезе уже были сердечные приступы или болезни.

2-3 чашки кофе в сутки на 7-10% снижают риск госпитализации с аритмией по сравнению с людьми, которые вообще не пьют кофе.

Риск повышения артериального давления

Кофе повышает артериальное давление, и это факт. Американские ученые проводили двухдневный эксперимент. Половина испытуемых получила капсулы с кофеином в первый день, а другая половина — плацебо. Во второй день две группы были поменяны местами: группа с плацебо в первый день на второй получила кофеин, а группа кофеина получила плацебо.

Кровяное давление и частота сердечных сокращений измерялись дважды в оба дня, а уровни гормона стресса контролировались через образцы мочи. Когда сравнивали количество кофеина и плацебо, исследователи обнаружили, что артериальное давление у испытуемых было выше в дни кофеина — в среднем на 4 мм выше для систолического давления и 3 мм для диастолического. Уровень стрессового гормона также повышался в среднем на 32% в дни кофеина.

Повышение давления на 3-4 мм ртутного столба никак не сказывается на общем самочувствии.

Тем не менее, есть одно исследование, в котором говорится, что кофе может представлять риск, если у вас уже высокое кровяное давление. Итальянские ученые проводили долгосрочное исследование с участием около 1200 человек в возрасте от 18 до 45 лет, с легкой гипертензией. Через 12 лет исследователи пришли к выводу, что употребление 4 или более чашек в день в четыре раза превышало риск сердечного события, а умеренные пьющие (1-3 чашки) в три раза превышали риск.

Кофе может вредить, если у вас и так повышенное кровяное давление.

Риск нездорового холестерина

Да, в кофе содержится кафестол, который стимулирует выработку холестерина, и в больших количествах способен вызывать его отложение на стенках сосудов. Но проблема легко решается, если пить фильтрованный кофе. Простой бумажный фильтр качественно задерживает кафестол, так что он не вредит вашему сердцу и сосудам.

Фильтруйте кофе, если у вас высокий уровень холестерина.

Сколько кофе можно пить без вреда для сердца?

По сути, вопрос о влиянии кофе на сердце сводится к сопоставлению негативных эффектов кофеина против защитных антиоксидантных преимуществ полифенолов.

Нет ничего плохого в одной или двух чашках кофе в день. Поэтому если вы не можете жить без любимого напитка, не беспокойтесь. Только не переусердствуйте с сахаром или подсластителями, которые могут компенсировать преимущества кофе. Если же у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, пейте кофе не более 2 чашек в день, следите за своим состоянием и проверяйтесь у врача.

Если вы пьете кофе, нет никаких причин полностью отказываться от него из-за влияния на сердце кофеина.

Выводы:

1. Влияние кофе на сердце заключается не только в негативном действии кофеина, но и в положительном от антиоксидантов и полифенолов.
2. Кофе сам по себе не вызывает болезни сердца.
3. Кофе способен снижать риски сердечно-сосудистых заболеваний и частоту госпитализаций с заболеваниями сердца.
4. При повышенном давлении или перенесенных болезнях сердца кофе пить можно, но не более чашки в день.
5. Если вы пьете кофе, можно не отказываться от него полностью, сократив количество до 1-2 чашек в день, чтобы точно не нанести себе вреда.

В отношении вкусного, ароматного напитка возникает много споров. Истинные ценители кофе готовы закрывать глаза на мифы, касающиеся вредных свойств этого продукта. Но вот когда речь идет о здоровье сердечной мышцы и о влиянии кофейного напитка на ее бесперебойное функционирование, то об этом стоит поговорить подробнее.

Действие кофе на сердце



Влияние кофе на сердце будет зависеть от двух факторов:

1. Какое количество этого напитка употребляется в сутки.
2. Имеются ли у человека заболевания сердечной системы.

Умеренное употребление ароматного напитка не представляет угрозы для человека. Однако если человек уже сталкивался с проблемами сердца, тогда они могут активизироваться с новой силой. Происходит это в силу особого воздействия кофеина на организм человека. Сосуды, расположенные в области головного мозга, начинают сужаться. Кровь, снабжающая кислородом клетки, поступает в меньшем объеме. В итоге мозг ощущает этот недостаток кислорода, что заставляет сердце биться в ускоренном темпе. Оно работает активнее и с большим давлением.

Также кофеин оказывает воздействие на работу надпочечников, которые отвечают за выработку такого гормона, как адреналин. Он начинает вырабатываться в большом количестве, а это приводит к тому, что учащается сердцебиение. В этом случае можно утверждать, что кофе плохо влияет на сердце. Человек в области сердца ощущает покалывания.

Противопоказания

С напитком, содержащим кофеин, должны быть осторожны люди, которые уже сталкивались с сердечными проблемами. Также отказаться от употребления надо будет в следующих ситуациях:



-
- если человек пребывает в стрессовом состоянии;
- при сильном нервном перенапряжении;
- после бессонной ночи;
- после либо перед занятием физическими упражнениями;

- когда уже была выпита чашка не крепкого кофе, а потом человек заваривает себе более крупную дозу.

Во всех этих случаях кофе влияет на сердце негативно. Поэтому в таких ситуациях лучше отказаться от ароматного напитка и предпочесть ему травяной чай.

Положительное влияние кофеина

Как уже было сказано, вред от этого напитка, оказываемый на сердечную мышцу, будет напрямую зависеть от количества выпитых кружек. Оказывается, что если человек не будет превышать двух чашек кофе в день, то тем самым он поможет своему сердцу и снизит риск наступления преждевременной смерти от какого-нибудь сердечного заболевания. Кофеин содержит уникальный компонент, который называется хлорогеновой кислотой. Это вещество обладает потрясающими антиоксидантными свойствами. Благодаря этому удастся сохранить молодость и здоровье клеток сердечной мышцы. Помимо этого, кофеин положительно влияет на ткань, расположенную с внутренней стороны сосудов и сердца. Когда эта ткань нормально функционирует, она свободно пропускает кровоток и тем самым обеспечивает здоровый ритм сердечной мышцы. Также она обладает следующими свойствами:

1. участвует в процессе свертываемости крови;
2. помогает тромбоцитам задерживаться на сосудистых стенках.

Как только образуется дисфункция этой ткани, возрастает [риск развития обширного инфаркта](#). И в этом случае кофеин как раз положительно влияет на сердце. Если каждый день выпивать по одной чашке этого бодрящего напитка, удастся защитить свой организм от возможного инсульта, сердечного приступа или инфаркта.

Какой кофе безопасно пить для сердечной системы



Многие считают, что только влияние крепкого кофе на сердце может дать негативный результат. Однако это зависит не от крепости, а от количества и от вида напитка. Если употреблять более шести чашек в день такого напитка, то ни о какой пользе речи идти не может. Также следует пить только натуральный молотый кофе. А от растворимого лучше отказаться. При сердечных заболеваниях он окажет вред. В нем содержатся химические добавки, которые отрицательно влияют на структуру сосудов.

А вот если человек страдает ишемической болезнью и при этом сталкивается с пониженным давлением, ему просто рекомендовано выпивать чашечку в день. Поэтому, как только чувствуется физическая слабость, небольшое головокружение или дрожание в конечностях, необходимо выпить натуральный эспрессо.

Кофе можно пить в разумных пределах и в небольших количествах. Повышенная дозировка этого напитка лишь окажет негативное воздействие на работу сердечной и сосудистой системы. Осторожней с таким продуктом нужно быть тем, кто уж сталкивался с подобными недугами и имеет к ним предрасположенность.

Почти любой натуральный продукт обладает большим количеством разных свойств. Пользу и вред натурального кофе важно знать каждому, кто включает этот напиток в утренний рацион или употребляет его в течение дня. Положительными свойствами можно считать: Содержание калия и магния. Кофе содержит массу витаминов и микроэлементов, но больше всего в его составе калия и магния.

Кстати, они необходимы для здоровья сердечной мышцы. Кофе снижает уровень холестерина, поэтому и свежемолотый и растворимый кофе очень полезен. Кофе борется с инфекциями и выводит токсины. Используется в медицине при некоторых инфекционных заболеваниях, а также если необходимо нейтрализовать действие наркотиков, снотворного или ядов, подавляющих центральную нервную систему. Дает возможность взбодриться, когда его силы уже на исходе. Бодрящий напиток имеет еще ряд полезных свойств. В первую очередь кофе содержит противоопухолевые вещества. Это в первую очередь способствует снижению риска развития рака желудка, тонкого и толстого кишечника. Помимо этого вкусный напиток содержит вещества повышающие работоспособность. Кроме того, он служит отличным профилактическим средством против сахарного диабета, астмы и цирроза печени. Как кофеин действует на сердце и мозг Кроме кофе, кофеин в больших количествах содержится в чае и газированных напитках. Также кофеин (в разной форме) вводят в состав многих лекарств, что усиливает их действие.

Под действием кофеина клетки мозга начинают, более интенсивно, чем обычно, воспринимать и передавать нервные импульсы. Форсируется работа сердца (даже без сторонней нагрузки), дыхание становится глубоким, ускоряется обмен веществ, улучшается работа почек, происходит повышение кровяного давления, человек ощущает бодрость. Как уже было сказано выше, долгое время бытовало мнение, что употребление кофе может привести к развитию ишемической болезни сердца и даже к инфаркту миокарда. Однако очень серьезные исследования, проведенные в конце прошлого века, опровергли это утверждение.

Было установлено, что: Потребление трех чашечек кофе в день, не приводит к коронарным катастрофам (правда, из-за потребления девять и более чашечек кофе в день может случиться все что угодно, даже внезапная смерть от остановки сердца). Одна–две чашечки кофе в день не провоцируют желудочковую аритмию у инфарктников или у пациентов с какими-либо видами аритмии, если эти люди находятся под наблюдением врача и принимают назначенные им лекарства. Те же исследования показали, что кофе является сильнейшим антиоксидантом (продуктом, препятствующим старению организма).

Правда, полезные антиоксидативные свойства практически исчезают при обжарке кофейных зерен, однако, в кофе из слабообжаренных зерен полезных веществ остается до 3,5%, а это не так уж и мало. В медицинском мире влияние кофе на течение сердечных недугов в первую очередь связывают с действием кофеина. Хотя ранее экспериментальное подтверждение тому отсутствовало, считалось, что алкалоид-стимулятор способствует увеличению давления крови и расстройствам сердечного ритма. Недавние же исследования показали, что алкалоид подавляет уплотнение соединительных тканей разных органов, в т.ч. митрального клапана, что косвенно предупреждает аритмию.