

Миллионы людей по всему миру начинают свой день с чашки бодрящего, крепкого кофе.



Наверное, равнодушного человека к кофейным зернам найти невозможно, кто-то довольствуется одной утренней чашечкой напитка, а кто-то балует себя на протяжении всего дня и совсем не задумывается о том, какой эффект кофе оказывает на организм.

Чашка кофе дарит нам наслаждение, создает ощущение бодрости и прилива сил. Но сами по себе стимуляторы, подобные кофеину,

не являются средством от усталости, а приводят организм в состояние легкого стресса, и человек на время забывает про усталость.

Безопасной разовой дозой врачи считают одну-две чайных ложки молотого натурального кофе или две-три растворимого на стакан. В сутки же следует выпивать не больше двух-трех чашек кофе, иначе может развиваться зависимость. Привыкание развивается даже от небольших доз кофеина.

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.

Кофеин в переизбытке:

- увеличивает содержание в крови жирных кислот, повышает кровяное давление и способствует выбрасыванию в кровь стрессовых гормонов, — прямая предпосылка к инфаркту;

- раздражая стенки желудка, кофеин заставляет его интенсивно выделять желудочный сок, что при неумеренном потреблении напитка может вызвать несварение, изжогу и язву желудка, замедляет процесс переваривания и всасывания пищи, тем самым увеличивает риск возникновения рака прямой кишки;

- раздражает почки, усиливая мочеотделение, и тем самым увеличивает риск развития рака мочевого пузыря;

- усиленное мочеотделение приводит к вымыванию из организма кальция, что сказывается на суставах;

- понижает содержание в организме марганца, калия, магния, цинка, меди, витаминов, особенно тиамина и витамина С; поглощает железо из крови, что ведет

к анемии. Есть определенные группы людей, которым кофе противопоказан - гипертоники, а также страдающие заболеваниями сосудов и атеросклерозом, гастритом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки.

Беременным и кормящим женщинам медики рекомендуют выпивать не больше одной чашки молотого или двух чашек растворимого кофе в день, поскольку эмбрион поглощает кофеин, но выводит его медленнее, чем организм взрослого человека. Детям кофе можно употреблять не раньше, чем с двух лет и в дозе, в 4 раза меньшей, чем норма для взрослого человека.

Но, к слову, необходимо отметить и положительные стороны от употребления кофе:

- Стимулирующее действие. Такое действие кофе обусловлено высоким содержанием кофеина в зернах. Алкалоид активизирует кровоток, что способствует лучшему снабжению кровью и кислородом головного мозга, помогает человеку быстрее сконцентрироваться.
- Защита от стресса. В составе зерен содержится известный всем гормон счастья – серотонин, именно он оберегает от стрессовых ситуаций и эмоционального переутомления.
- Природный источник антиоксидантов. В отличие от биологически активных добавок, полученных синтетическим путем, потребление кофе – это природный безопасный способ нейтрализовать действие опасных радикалов кислорода. Примечание: в двух чашках натурального черного напитка содержится половина суточной нормы антиоксидантов.
- Лечебные свойства кофе. Регулярное умеренное потребление кофе препятствует развитию многих опасных заболеваний: сахарный диабет, патологии печени, болезнь Альцгеймера.
- Польза натурального кофе для пищеварения. Напиток стимулирует активное выделение желудочного сока, что способствует более активному усваиванию пищи.

Итог мы получили такой – кофе может принести и пользу, и вред. Главное – не злоупотребляйте этим напитком! В разумных количествах он действительно будет полезен для вашего организма.

Но, как говорится, все хорошо в меру!

Житковичский районный ЦГЭ