**Кофе и кофеин**

Чай и кофе в отличие от водки дают возможность провести беседу на равных, правда, со значительно меньшим моральным удовлетворением.

Г. Ратнер

Полезные свойства:

 Мягкое слабительное и мочегонное.

 Возбуждающее средство.

 Позволяет не засыпать, когда это необходимо.

Недостатки:

 Чрезмерное увлечение кофе повышает риск сердечных заболеваний.

 Может повысить уровень холестерина в крови.

 Может вызвать мигрень у людей с повышенной чувствительностью.

 У женщин его чрезмерное употребление повышает риск развития остеопороза в будущем.

 Кофе - богатый источник кофеина, а также других активных веществ, из которых только один - никотиновая кислота - имеет питательную ценность. Она вырабатывается при обжаривании кофейных зерен. Чашка кофе содержит около 1 мг этого витамина. Но придется выпить 15 чашек кофе, чтобы получить необходимую для взрослого человека суточную дозу. В целом питательная ценность напитка определяется количеством добавляемого молока и сахара.

**Откуда пришел кофе**

"Утром без чашки кофе просто не могу обойтись, зависимость, конечно, не хорошая, но главное, чтобы все было в меру".

Слово "кофе" происходит от арабского qabwa, что означает "возбуждающий". Легенда гласит, что архангел Гавриил, обеспокоенный тем, что сонливость может помешать Мухаммеду в достижении его целей, поднес ему кофе. Выпив его, пророк выбил из седла 40 рыцарей и овладел 40 женщинами.

**Кофе и холестерин**

Исследования показали, что у любителей кофе, выпивающих более шести чашек в день, возрастает опасность возникновения сердечных заболеваний. Однако риск связан скорее с методом приготовления кофе, чем с содержанием в нем кофеина. Когда кофе готовится по методу эспрессо, пропусканием пара через кофейный порошок, или обычным методом залива водой и последующим кипячением (что особенно популярно у жителей Скандинавских стран), высвобождаются два химических элемента, которые повышают уровень холестерина в крови и следовательно, риск сердечных заболеваний. Эти элементы - кофестрол и кофеол - постоянно присутствуют в зернах кофе. Однако они удаляются, когда кофе фильтруется через бумагу при производстве растворимого кофе, а также когда готовят кофе в кофеварках.

**Кофе и сердечные заболевания**

Когда вы пьете кофе, пульс учащается и кровяное давление немного повышается. Но умеренное потребление не приводит к гипертонии (гипертензии), даже люди с высоким кровяным давлением могут не отказывать себе в этом удовольствии. До недавнего времени бытовало мнение, что люди, перенесшие сердечный приступ, должны прекратить употребление кофе или пить только декофеинированиый напиток. Утверждалось, что употребление кофе или кофеина влечет за собой изменение сердечного ритма и может вызвать очередной сердечный приступ. Однако исследования, проведенные в Великобритании и США, показали, что употребление фильтрованного кофе не приводит к изменению сердечного ритма у людей, перенесших сердечные приступы. Следовательно, им нет необходимости совсем отказываться от кофе. Кофе как слабительное Сам по себе кофеин не является слабительным. Фактически декофеинированный кофе слабит даже больше, чем обычный. Ученые до сих пор пытаются определить, какие именно из 300 органических веществ, содержащихся в кофейных зернах, обусловливают стимулирование дефекации. В то же время кофеин считается природным мочегонным.

**Возможные опасности**

Предположения о том, что кофе повышает риск возникновения рака поджелудочной железы или других злокачественных новообразований, не подтвердились. Более того, недавние исследования позволяют утверждать, что кофе способствует профилактике рака толстой кишки.

В то же время женщины должны ограничивать потребление кофе. Последние исследования показали, что у женщин, которые регулярно выпивают более трех-четырех чашек кофе в день, увеличивается вероятность появления хрупкости костей (остеопороза) после наступления менопаузы и в пожилом возрасте.

Кофе относят к наиболее распространенным причинам мигрени. Многие отмечают также, что не могут заснуть, если выпьют кофе на ночь.

**Методы декофеинирования**

Люди, предпочитающие декофеинированный кофе, чтобы избежать возбуждающего действия кофеина, подвергаются воздействию других химикатов. Анализ органических растворителей, которые обычно применяют для удаления кофеина, показал, что по крайней мере два из них канцерогенны. Старый, более надежный, хотя и менее эффективный метод использует воду для декофеинизации, поскольку кофеин растворяется в воде.

**Кофе и здоровье женщины**

Беременным и кормящим женщинам следует ограничивать себя и 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.

Как диуретик, кофе ускоряет вымывание кальция. Большие дозы кофеина ассоциируют с повышенным риском возникновения остеопороза - заболевания, при котором кости становятся ломкими.

**Кофе и здоровье ребенка**

Даже в лечебных целях кофеин разрешается давать лишь детям старше 2 лет и в дозе меньшей в 4 раза той, что содержится в чашке кофе.

Большие дозы этого вещества неблагоприятно влияют на нервную систему ребенка: поначалу возбуждают и вызывают бессонницу, а затем истощают нервные клетки, из-за чего малыш становится вялым, сонливым, быстро утомляется. Кофеин учащает дыхание, увеличивает нагрузку на сердце, заставляя его биться в усиленном ритме, на почки, повышая выделение мочи, стимулирует избыточную секрецию желудочного сока. Выходит, что, приучая ребенка к "бодрящему" напитку, вы, сами того не подозревая, заставили растущий организм работать на износ!

Если чашка кофе по утрам уже стала потребностью, отучить от нее ребенка непросто. Ведь зависимость от кофеина формируется на молекулярном уровне! Он вытесняет из рецепторов мозга аденозин, который нервная система вырабатывает, чтобы успокоиться. И если человек внезапно отказался от кофе, он чувствует себя утомленным.

Чтобы "отлучение" от кофе прошло по возможности безболезненно, надо поить ребенка по утрам сваренным на молоке какао. Нервная система гораздо менее чувствительна к аналогу кофеина - теобромину, содержащемуся в какао-порошке, а входящий в его состав магний снимает усталость, нервное напряжение, способствует лучшему усвоению из молока столь необходимого детям кальция. Еще учтите: чем меньше в напитке сладости, тем лучше - добавленный в какао сахар препятствует усвоению полезных минеральных веществ.

**Кофеин**

"Сейчас сидел, пил кофе и задумался - а не вредно ли они оно? К примеру я пью его каждый день, даже бывает без еды, просто одно кофе. Все, что я знаю - это что кофеин расширяет сосуды, а что еще?"

**Свойства**

День прошел, как сон; я был так поглощен его упоительной музыкой, что с самого утра буквально не вспоминал ни о еде, ни о питье, получив в том трактирчике, где нарисовал пряху, только ломоть деревенского хлеба да чашку кофе.

Ван Гог

**Полезные свойства:**

 Мягкий стимулятор, который может улучшить мозговую активность и повысить возбудимость.

Недостатки:

 Может возникнуть привыкание и ломка при отказе от него.

 Вызывает бессонницу.

 Ускоряет утрату минеральных веществ костной тканью.

 Вызывает мигрень у чувствительных людей;

 Избыточное потребление может спровоцировать дрожь и сильное сердцебиение.

 Кофеин содержится главным образом в кофе и чае, но присутствует также в шоколаде, кока-коле, в противопростудных и болеутоляющих препаратах.

Кофеин стимулирует сердце и центральную нервную систему и может улучшить способность к умственной работе, когда мозг заторможен. Он стимулирует также выработку кислоты желудком, улучшая пищеварение, и способствует гипервентиляции легких.

Хотя кофеин относительно нетоксичен, к нему может возникнуть привыкание. Избыток кофе или чая (стакан чая содержит около двух третей кофеина, присутствующего в чашке растворимого кофе) вызывает дрожь, потливость, сильное сердцебиение, учащенный пульс, бессонницу, а также приступ мигрени. Однако не следует резко отказываться от кофе, поскольку это может привести к головным болям, раздражительности и заторможенности.

Кофеин в составе напитков и шоколада вызывает бессонницу у детей. Ребенок, съев всего полплитки темного шоколада или выпив два стакана колы вечером, труднее засыпает.

Нет необходимости в полном отказе от кофеина при инфаркте, но желательно пить кофе и чай умеренно. Врачи всем советуют пить не более шести чашек кофе или чая в день. Но людям, имеющим повышенное кровяное давление, проблемы с сердцем или почками, следует сократить потребление этих напитков или постепенно исключить их из своего рациона.

**Где больше кофеина?**

Кофе - рекордсмен по содержанию кофеина, но чай, шоколад и некоторые болеутоляющие средства также имеют его в своем составе. Сравните содержание кофеина (мг) в 1 чашке (150 мл) напитка или в 125 г продукта.

Молотый кофе - 115;

Растворимый кофе - 65;

Чай - 40;

Кола - 18;

Какао - 4;

Шоколадный напиток - 3;

Декофеинированный кофе - 3;

Декофеинированный чай - 3;

Темный шоколад - 80;

Молочный шоколад - 20;

Две болеутоляющие таблетки - 60.

Нечто интересное

По результатам самых последних исследований растворимый кофе может защитить человека от болезней сердца. Этот парадоксальный вывод сделан английскими учеными. Оказывается, те, кто пьет больше пяти чашек кофе в день, меньше подвергаются риску сердечных заболеваний. Те, кто пьет менее пяти чашек кофе, болеют чаще. А наибольшее количество заболеваний сердца у тех, кто вообще не пьет растворимого кофе.

Неожиданные результаты вызвали переполох среди ученых, долгие годы занимающихся этой проблемой, ведь раньше традиционно считалось, что чрезмерное увлечение кофе, наоборот, провоцирует риск сердечных заболеваний. Сейчас трудно сказать определенно, случайны эти выводы или закономерны. Специалисты, которые проводили исследования, объясняют их свойствами именно растворимого кофе, поскольку в предыдущих оно никогда не использовалось.