

Взбодримся? С тревогой о кофеине

По статистике каждый второй житель планеты привык «бодриться» по утрам чашечкой ароматного кофе, а вечером перед телевизором наслаждаться крепким чаем с шоколадкой. И вряд ли эти любители кофеина знают, что подвергают себя реальной опасности.

А дело, видите ли, в том, что кофеин – мягкий стимулятор, который формирует зависимость, а отказ от него провоцирует ломку. Лидером по содержанию кофеина считается кофе, но не стоит забывать о кока-коле, шоколаде и даже противостудных препаратах. Его избыточное употребление может привести к негативным последствиям: учащённому сердцебиению, изжоге, колитам и геморрою, дефициту кальция, хроническим головным болям, мастопатии, депрессиям и т.д.

Но обо всём по порядку...

Чувствительность к кофеину у всех разная. Есть люди, которые не ощущают на себе его отрицательных свойств. Но таких очень мало. Для большинства кофеманов такая любовь не проходит бесследно. Особенно здесь не повезло астеникам и детям.

Астеники склонны к утомляемости и пониженному давлению, а эффект кофеина слишком кратковременный. После выброса энергии самочувствие ухудшается, усталость накатывается быстрее, а организм самостоятельно вырабатывать энергию уже не хочет или не может, и снова приходится прибегать к искусственной стимуляции, что со временем истощает резервы нейромедиаторов (активные химические вещества, передающие электрические импульсы). В результате мы страдаем депрессивными состояниями, у нас диагностируют вегето-сосудистую дистонию, нарушается сон и возникает проблема естественного засыпания.

Кофеин также приводит к вымыванию из организма кальция. А это чревато ухудшением состояния зубов, хрупкостью костей, нарушением равновесия в системе кальций-магний и, как следствие, хроническими болями в спине и шейном отделе позвоночника. Что становится причиной остеохондроза в юном возрасте? Правильно, кофе, кока-кола и шоколад. Потому что чрезмерное увлечение этими продуктами снижает уровень

витаминов В1 и В6 и приводит к ухудшению кровоснабжения мозга, снижению гемоглобина. А это значит, здравствуйте, головная боль и раздражительность!

Польза кальция для организма беременной женщины велика, потребность в нём в этот непростой период увеличивается, а употребление кофеина приводит к нарушению развития плода. В результате ребёнок рождается с маленьким весом, у него поздно режутся зубки, рост не соответствует физическим параметрам возраста, и внутриутробно он получает в наследство кофеиновую зависимость.

Теперь о детях. Любовь к шоколадкам может спровоцировать мышечные подёргивания, ночной энурез, малокровие, чувство тревоги, повышенную возбудимость, плаксивость и агрессивность. Выход один: чем позже вы познакомите своего ребёнка со сладостями, тем здоровее он будет.

В некоторых странах даже существует запрет на продажу напитков, содержащих кофеин, молодёжи. Например, с 2010 года в Америке запрещены энергетические напитки как опасные для здоровья, а в 2009 году в Краснодарском крае в закон «Об ограничениях в сфере розничной продажи напитков, содержащих тонизирующие компоненты» внесены изменения, запрещающие продавать такие напитки детям и подросткам. В результате чего запрет торговыми площадками был наложен и на Кока-Колу, и на Пепси, и на Ред бул.

Но стоит ли отказываться совсем от любимых продуктов, решать каждому самостоятельно. Ведь даже яд в маленьких количествах – лекарство. Или, как говорил ещё афинский архонт Солон, во всём нужна мера.

Автор - **Марина Дорошева**

[Источник](#)