Автор: admin
18.07.2013 12:11 -

Кофе: польза или вред? Кофеин и здоровье

Из первой части мы узнали об истории кофе и его значении в жизни наших предков. Во этой части представлены голые медицинские факты о влиянии дивного напитка на наш организм.

Немного о кофеине

Кофеин – главное действующее вещество в кофе, которое содержится также в листьях чая и орехах кола. Особенности воздействия кофе на организм исследовал еще И. Павлов, который показал, что кофеин стимулирует процессы возбуждения в коре головного мозга. Определенные дозы этого вещества снимают усталость и сонливость, повышают двигательную и умственную активность. Однако его большие дозы приводят к истощению нервных клеток.

Степень воздействия кофеина в большей степени зависит от типа высшей нервной деятельности, поэтому при дозировке необходимо учитывать особенности нервной системы каждого человека. Кофеин значительно ослабляет действие наркотических и снотворных средств, усиливает сердечную деятельность. Кроме того, он способен вызвать повышение артериального давления у лиц пожилого возраста. В молодом возрасте кофеин никак не может повлиять на артериальное давление благодаря эластичности кровеносных сосудов.

Правдиво утверждение, что кофе вызывает привыкание. Доказано, что длительное применение кофеина может спровоцировать появление в клетках мозга новых аденозиновых рецепторов. С одной стороны, они способствуют ослаблению действия кофеина. С другой – вызывают чувство сонливости, утомления и депрессии при резком прекращении введения кофеина. В медицине кофеин применяют при различных заболеваниях (в частности – инфекционных), при отравлениях ядами (угнетающими ЦНС) и наркотиками, для устранения сонливости, повышения физической и психической выносливости.

Кофе и сердечно-сосудистые заболевания

Известно, что кофе способно вызывать кратковременное учащение пульса и повышение артериального давления. Так возникло мнение, что кофе может стать виновником сердечно-сосудистых заболеваний. Категорически запрещалось пить его людям с ишемической болезнью сердца и гипертонией.

1. Гипертоническая болезнь. Долгое время главным недостатком кофе считалась его способность повышать артериальное давление. Так появилась идея о кофе без кофеина, которое можно было бы пить гипертоникам. Однако исследования, проведенные в 2002 году, показали, что внутривенное введение кофеина способно вызвать кратковременное повышение артериального давления, но только у лиц, которые совсем не пьют кофе. У тех, кто регулярно пьет кофе, повышения давления после введения кофеина не наблюдается. Что странно, воздействие кофе без кофеина было аналогичным: давление повышалось только у тех, кто не пьет кофе. Так ученые предположили, что **за повышение артериального давления ответственен не кофеин** , а другие ингредиенты кофе.

Результаты другого исследования, проводившегося на протяжении 33 лет, показали, что потребление 5 чашек кофе в день может вызвать незначительное повышение артериального давления, но практически не влияет на развитие гипертонии. Мало того, с недавнего времени такие организации, как Европейское общество по изучению атеросклероза, Европейское кардиологическое общество и Европейское общество по изучению гипертонии, включили молотый и растворимый кофе в список продуктов, рекомендуемых при гиполипидемии. Исключением является кофе, сваренный по-турецки.

2. Ишемическая болезнь сердца. Распространенным оказалось и мнение о том, что кофе отрицательно влияет на сердце и может вызвать ишемическую болезнь. Наблюдение, проводимое в 1980-1990 годах американскими учеными, позволило установить истину в этом вопросе. Для эксперимента было обследовано 85 000 медицинских сестер в возрасте от 35 до 60 лет. Практически все женщины были здоровы в начале эксперимента, болезни сердца у них отсутствовали. За десятилетний период было зафиксировано 700 случаев коронарной болезни сердца.

Риск возникновения ишемической болезни среди женщин, употреблявших с 1980 года по 6 чашек кофеиносодержащих напитков в день, оказался не выше, чем среди женщин, отказавшихся от кофе и содержащих кофеин продуктов (шоколад, чай). Кроме того, риск развития ишемии не возрос и при употреблении кофе без кофеина. Таким образом, ученые пришли к выводу, что **кофе не способен вызывать ишемическую болезнь сердца** .

Кофе и онкологические заболевания

На протяжении многих лет считалось, что кофе может спровоцировать рак поджелудочной железы, прямой и толстой кишки. Биохимические исследования,

проводимые в течение нескольких последних лет в Исследовательском центре Нестле (Швейцария), показали, что кофе обладает антиканцерогенным свойством и способен снизить активность некоторых канцерогенов. Эти выводы подтверждают и многочисленные данные крупных эпидемиологических исследований, проводимых по всему миру.

В 1997 году итальянские ученые представили отчет о связи между потреблением кофеиносодержащих напитков и возможностью развития рака прямой и толстой кишки. Никакой значимой связи между потреблением кофе и риском возникновения рака толстой кишки не установлено. Наоборот, выяснилось, что употребление кофе в количестве 3 и более раз в день препятствует развитию опухолей в прямой и толстой кишке.

В 2002 году шведские медики обследовали 60 000 женщин в возрасте от 40 до 75 лет, чтобы изучить связь между кофеином и раком молочной железы. Известно, что в Швеции на душу населения приходится самое большое количество кофе в мире. Согласно результатам исследования, рак молочной железы никоим образом не может быть вызван потреблением напитков, содержащих кофеин.

Кофе и ЦНС

Давно известно, что кофе положительно влияет на центральную нервную систему: улучшает настроение, повышает физическую и умственную активность и т.д. Пару лет назад были обнаружены новые свойства этого напитка. Оказалось, что люди, которые пьют кофе, менее склонны к суициду по сравнению с теми, кто его не пьет. Эта тенденция не изменилась даже с учетом таких факторов, как употребление алкоголя, курение, стрессы, социальный статус и семейное положение.

Люди, которые пьют кофе, отличаются повышенной устойчивостью к стрессам и таким болезням, как диабет, гипертензия и гиперхолестеринемия. А работники умственного труда, выпивающие по 2 чашки кофе в день, справляются с работой гораздо быстрее, чем их коллеги, отказавшиеся от употребления кофе – к такому выводу пришли американские исследователи, изучавшие в 2001 году влияние кофеина на умственные способности человека.

Автор - **Елена Филоненко**
Источник