**Факты и мифы о кофеине. Пить или отказаться?**



Кофе, чай, различные энергетические напитки и "газировка" обладают поистине удивительным свойством как бы подзаряжать людей, делая их более энергичными. Однако во всех этих напитках, в том или ином количестве, содержится кофеин, польза и вред которого до сих пор не изучены до конца.

**1. Кофеин помогает просыпаться по утрам.** **ФАКТ**

Кофеин воздействует на мозг и центральную нервную систему определенным образом, помогая нам просыпаться по утрам быстрее и легче. Он устраняет чувство усталости и тяжести в мышцах, способствует усилению концентрации внимания.

**2. В одном стакане кока-колы содержится больше кофеина чем в чашке кофе. МИФ**

Наибольшее количество кофеина содержится практически во всех сортах свежемолотого кофе. Затем, по убыванию, идут: кофе быстрорастворимый, чай, кока-кола и шоколад (в "белом"шоколаде кофеина нет вовсе).

**3. Так называемый кофе без кофеина и кока-кола "лайт" являются полностью декофеинизированными.** **МИФ**

И то, и другое имеют в составе небольшое количество кофеина, по той простой причине, что из напитков невозможно вывести весь кофеин.

**4. Многие болеутоляющие препараты содержат кофеин.** **ФАКТ**

Некоторые (но не все) комбинированные обезболивающие препараты содержат столько же кофеина, что и чашка черного кофе. А все потому, что кофеин помогает устранить головную боль.

**5. Эффекта от употребленного кофеина хватает максимум на 2 часа.** **МИФ**

После выпитой чашки кофе или чая, человек получает заряд бодрости и энергии примерно на ближайшие 5 часов. В течение этого времени, дополнительная доза кофеина в любом качестве и количестве не поможет продлить этот эффект, так что пить кофе ведрами по утрам или вливать в себя литры энергетических напитков перед экзаменами нет смысла.

**6. Употребление кофе, чая или кока-колы перед сном негативно влияет на качество сна и сам процесс засыпания.** **МИФ**

Здесь все зависит от конкретного человека, так как на разных людей кофеин воздействует по-разному. Одним он действительно помогает бодрствовать всю ночь, а для других является мощным снотворным. А на кого-то кофеин не действует вообще.

**7. Кофеин помогает улучшить спортивные результаты. ФАКТ**

Как уже отмечалось выше, кофеин стимулирует работу мышц, что, в свою очередь, позволяет нам бегать быстрее, прыгать выше и т.д. Поэтому в мире большого спорта кофеин считается допингом и, если его количество в организме спортсмена оказывается выше допустимой нормы, то он, спортсмен, может быть дисквалифицирован.

**8. Кофеин явлется своеобразным наркотиком и вызывает зависимость. ФАКТ**

Исследования показывают, что люди, выпивающие более 4-5 чашек крепкого кофе в день, испытывают зависимость от него. Они вынуждены регулярно принимать, как бы ужасно это ни звучало, дозу кофеина для того, чтобы быть в строю и работать в полную силу.

****

**9. У решивших сократить количество употребляемого кофе или чая людей, а также у тех, кто решил и вовсе отказаться от этих и других напитков, содержащих кофеин, может развиться абстиненция. ФАКТ**

Конечно, кофеиновую зависимость нельзя сравнивать с наркозависимостью, и, тем не менее, согласно многолетним исследованиям, люди, резко переставшие употреблять кофеин или сократившие его количество, часто жалуются на ухудшение здоровья. Так, многие испытывают непреодолимую усталость и сонливость и необьяснимые приступы страха, страдают от головных болей, не могут сконцентрироваться и постоянно раздражаются по пустякам.

**10. Кофеин априори вреден для здоровья.** **МИФ**

Большинство врачей и ученых убеждены в том, что умеренное употребление кофеина (2-3 чашки кофе в день) не причинит вреда здоровью человека, а даже наоборот, может оказать положительный эффект. Во-первых, поможет настроиться на рабочий лад, придаст энергии для продуктивного труда. Кроме того, кофеин способствует снижению и контролю массы тела, благодаря ему ускоряется обмен веществ в организме и калории сжигаются быстрее.

# При умеренном употреблении кофеина нет никакого риска для здоровья. Зная меру, любой человек может продолжать наслаждаться кофе, чаем и другими продуктами, содержащими кофеин.