

КОФЕ: ПИТЬ ИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ?

*Бодрящий
утренний напиток –
неотъемлемая часть жизни
современного человека.
Без кофе многие не могут
сконцентрироваться или
хотя бы проснуться.
Но так ли он безопасен?
Попробуем разобраться.*



1. Кофеин помогает просыпаться по утрам. ФАКТ.

Кофеин – это психостимулирующее вещество. Он воздействует на мозг и центральную нервную систему, помогая нам просыпаться по утрам, устраняет чувство усталости и тяжести в мышцах, способствует усилению концентрации внимания.

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

После выпитой чашки кофе человек получает заряд энергии примерно на 5 часов. В течение этого времени дополнительная доза кофеина не поможет продлить этот эффект, так что вливать в себя литры этого напитка нет смысла.

3. Многие лекарственные препараты содержат кофеин. ФАКТ. Кофеин усиливает активацию процессов в коре головного мозга, дыхательном и сосудистом центре, пробуждает двигательную активность, подстёгивает интеллектуальные возможности, ускоряет реакцию и концентрирует внимание. Используется для похудения, при пониженном давлении, головной боли и напряжённой умственной работе, при психических расстройствах.



4. Употребление кофе перед сном негативно влияет на качество сна и процесс засыпания. МИФ. Всё зависит от конкретного человека, на разных людей кофеин воздействует по-разному. Одним он помогает бодрствовать всю ночь, а для других является мощным снотворным. А на кого-то кофеин не действует вообще.

5. Кофеин помогает улучшить спортивные результаты. ФАКТ. Кофеин стимулирует работу мышц, что позволяет нам бегать быстрее, прыгать выше и т.д. Конечно, никакое средство не способно сделать человека сильнее, быстрее и выносливее, если он сам не приложит усилий. Однако кофе, если его употреблять правильно, сделает тренировки более приятными и эффективными, поэтому не стоит от него отказываться.



6. Кофеин является 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. 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 необъяснимые приступы страха, страдают от головных болей, не могут сконцентрироваться и постоянно раздражаются по пустякам.

7. 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.

ВЫВОДЫ:

- **Каждый человек должен сам для себя решать, пить кофе или не пить, основываясь на своем самочувствии, состоянии здоровья и стиле жизни.**
- **Один и тот же продукт может быть и лекарство и ядом, в зависимости от употребляемого количества. 1-2 чашки кофе наверняка паранойю и психоз не спровоцируют, а вот 50 чашек, кто знает?**
- **В период беременности и кормления можно вообще от кофе отказаться во имя здоровья и благополучия малыша.**
- **Людам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует быть особенно внимательными к этому напитку. Возможно, стоит ограничить его употребление или отказаться совсем.**
- **Если пить кофе, то хорошего качества, наслаждаясь его волшебным ароматом. Можно добавить к нему молоко, которое содержит кальций, который вымывает кофе.**