



Давайте смотреть правде в глаза: все любят кофе. Миллионы людей начинают свое утро с чашечки бодрящего и ароматного напитка. Кофе является вторым из наиболее продаваемых товаров в мире после нефти.

Но мало что вызывает такие же бурные споры, как кофе, его вредные и полезные свойства. До сих пор вокруг этого напитка витает столько мифов и заблуждений, что пора бы развеять некоторые из них. Приводим десяток самых глупых мифов о кофе, уже развенчанных наукой.

Кофе отрезвляет

Кофе не поможет вам быстро отрезветь. Как показывают исследования, смешивать кофеин и алкоголь опасно. Чашечка кофе после спиртного нарушает рассудительность пьющего, ему начинает казаться, что он уже отрезвел. На самом деле, кофеин просто тормозит ощущение опьянения, держит в бодром состоянии, поэтому человек продолжает пить. Поэтому происходит еще большая интоксикация организма.

Кофеин обезвоживает организм

Все мы слышали этот миф. Да, напитки с кофеином оказывают мочегонный эффект, но незначительный. Ни чай, ни кофе не приводят к потере большого объема жидкости. Наоборот, чашечка этого напитка способствует здоровому насыщению организма водой.

В эспрессо больше кофеина, чем в обычной чашке кофе

Совсем не так. В обычной чашке кофе содержится больше кофеина, чем в эспрессо. Одна порция эспрессо содержит 30–50 мг кофеина, а в средней чашке кофе его в несколько раз больше.

Кофе останавливает рост

Почему-то многие родители боятся давать своим детям кофе, но разрешают пить колу. Нет никакой взаимосвязи между потреблением кофе и ростом, плотностью костной ткани. Напитки с кофеином действительно уменьшают всасываемость кальция, но одной столовой ложки молока достаточно, чтобы компенсировать 240 мл кофе.

Кофе вызывает зависимость

К кофеину действительно легко привыкнуть, но эту «привязанность» нельзя квалифицировать как зависимость. В отличие от наркотиков кофеин не угрожает физическому и психологическому здоровью человека. Если вы резко откажетесь от кофе, то первые несколько дней вас могут мучить головные боли, но уж точно не ломка.

Кофе вызывает бессонницу

Период полувыведения кофе довольно быстрый — 3–5 часов. Этот напиток точно не помешает вам заснуть, если вы выпьете его не позже 6 часов до сна. Бессонница может появиться лишь у людей с повышенной чувствительностью к кофеину.

Сильно обжаренный кофе содержит больше кофеина

Сильно обжаренный кофе имеет более насыщенный вкус, но сама обжарка способствует разрушению кофеина в зернах. Поэтому более темный кофе содержит меньше кофеина.

Беременным нельзя пить кофе

Исследования показали, что кофе не оказывает негативное влияние ни на беременную женщину, ни на плод. Но максимальное ежедневное потребление кофеина не должно превышать 200 мг. Кофе не может стать причиной патологий развития ребенка или даже выкидыша.

Кофе провоцирует развитие рака и других заболеваний

По данным многих исследований, кофеин даже защищает организм человека от целого ряда заболеваний. Он снижает риски возникновения меланомы, рака груди, болезнй Альцгеймера и Паркинсона, деменции и многих других недугов.

Кофе ускоряет метаболизм/помогает похудеть

Кофеин является наиболее часто употребляемым психоактивным веществом в мире, и кофе на самом деле дарит нам прилив энергии и может ускорить обмен веществ. Но если вы часто употребляете этот напиток, то ваш организм уже адаптировался к нему, и кофе не оказывает влияния на ваш метаболизм.

Тэги: [из](#) , [что](#) , [все](#) , [до](#) , [такие](#) , [полезные](#) , [кофе](#) , [пор](#) , [свойства](#) , [мифов](#) , [вредные](#)
,
[сих](#)
,
[вызывает](#)
,
[вокруг](#)
,
[бурные](#)