



#1 Три чашки кофе ежедневно помогают сохранить память.

В ноябре 2005 австрийские исследователи подтвердили, что кофе с кофеином может временно сконцентрировать внимание и память. После того, как добровольцам дали порцию кофеина, равную примерно двум чашкам кофе, активность их мозга возросла в двух участках: первый – отвечает за память, второй – за внимание. Результаты были получены с помощью технологии МРТ (томография).

Теперь в результате нового исследования, опубликованного в журнале «Неврология» - медицинском журнале Американской академии неврологии - ученые выяснили, что эффект кофе может быть более длительным - особенно у женщин.

В начале этого 4-летнего исследования все участники прошли тщательную оценку базовых функций – познавательная способность была протестирована наряду с другими показателями, связанными с сосудами: высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина. Участники были исследованы еще раз через 2 года, а затем через 4 года после первого исследования. Память тестировалась с помощью стандартного набора тестов.

В конце 4-х летнего периода исследователи обнаружили, что у женщин в возрасте 65 лет и старше, которые употребляли более трех чашек кофе в день (или эквивалент кофеина в чае) память ухудшилась на 33% меньше, чем у женщин, которые пили одну чашку или меньше кофе или чая в день. Результаты остались прежними даже после того, как исследователи скорректировали их с учетом других факторов, которые могут повлиять на память и способности, например, возраст, образование, базовые когнитивные функции, депрессия, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, употребление медикаментов и какие-либо хронические заболевания.

Такого эффекта на память от употребления кофе у мужчин не наблюдалось - авторы предполагают, что, возможно, это потому, что мужчины и женщины по-разному усваивают кофеин.

Это радостная новость для женщин, но, конечно, слишком рано еще рекомендовать кофеин как лекарство по укреплению памяти. И важно отметить, что данное исследование не обнаружило у кофе защитного эффекта от настоящего слабоумия и болезни Альцгеймера.

#2 Кофе и физические упражнения могут предотвратить рак кожи

По данным одного исследования на животных, которое проводилось в университете

Рутгерса, сочетание физических упражнений и употребления кофеина увеличило разрушение предраковых клеток. Эти положительные результаты по-прежнему должны быть проверены на людях, но, тем не менее, четкая взаимосвязь между кофе, физической нагрузкой и раковыми клетками есть даже у мышей.

Только лишь потребление кофеина помогало разрушить предраковые клетки кожи. Одни лишь упражнения тоже помогали уничтожать предраковые клетки кожи

... Но и то, и другое вместе обеспечило более существенную защиту. Доктор Аллан Конни, директор лаборатории Калмана Рутгерса и один из авторов газеты, указывает на возможность какого-то взаимодействия между ними.

Конечно, это не является заменой солнцезащитному крему!

#3 Кофе является сильным мочегонным средством

Неправда. Действительно, стимулирующий эффект кофе может действовать как легкое мочегонное, однако общий объем воды, который вы потребляете, наслаждаясь чашечкой кофе, более чем компенсируют небольшое количество жидкости, которое вы потеряете с мочой.

#4 Энергетические напитки содержат больше кофеина, чем кофе

Неправда. Это зависит от напитка. Например, Red Bull известен как основной "энергетический напиток" ... но вы получите только 80 миллиграммов кофеина в одной 230-граммовой банке. Это меньше, чем средняя чашка кофе содежащая 100 миллиграммов кофеина. Тем не менее, всё зависит от ситуации.

Почаще смотрите на этикетки энергетических напитков.

#5 Кофе может повысить качество физической тренировки

Это факт. Порция кофеина до тренировки может дать вам небольшое преимущество при тренировке: всего лишь 100 миллиграммов кофеина (примерно, одна чашка кофе) улучшают спортивные результаты у спортсменов, которые занимаются часто и регулярно (при случайных или нерегулярных тренировках такого же подъема не наблюдается). Ученые не уверены, но предполагают, что кофеин заставляет нервную систему игнорировать усталость мышц.

#6 Нефильтрованный кофе увеличивает риск для здоровья

Два недавних исследования показали, что потребление кофе, который не проходит фильтрацию, как во французском методе Пресс, приводит к повышению уровня холестерина и/или гомоцистеина.

Первое исследование, проведенное в Нидерландах доктором Мариной Груббен, было опубликовано в «Американском журнале клинического питания». В нем участвовали 64 здоровых взрослых человека, которые пили 6 больших чашек нефильтрованного кофе в течение двух недель. Результаты показали увеличение уровня гомоцистеина на 10%. Ученые связывают это с возможным повышением риска развития сердечных заболеваний на 10%.

В другом исследовании кофе участники пили нефильтрованный кофе в течение двух недель. Наблюдалось увеличение уровня холестерина в крови на 2мг/дл.

После двух недель они переключились на фильтрованный кофе и уровень холестерина в крови возвратился к исходному.

Эти исследования, хоть и интересны, но не говорят нам ничего о долгосрочных эффектах кофеина. Две недели исследований кофе не дают ответа на вопрос, рискованно ли пить нефильтрованный кофе в течении долгого времени. Другие исследования показали, что уровень гомоцистеина не падает, когда пьют фильтрованный кофе. Возникла проблема с определением причины повышения уровня гомоцистеина. Это кофеин? Кто знает? Необходимо провести дополнительные исследования...

#7 Употребление кофе ведет к заболеваниям сердца

Давно существует мнение, что кофе как стимулятор может привести к различным формам заболеваний сердца. В современной литературе, тем не менее, полагают, что кофе является безопасным в умеренных дозах. Один исследователь, Уоррен Дж. Томпсон, доктор медицины, выпустил в 1994 обзор литературы по этому вопросу: "Самые большие и хорошие исследования показывают, что кофе не является основным фактором риска развития коронарной болезни".

Кроме того, в большом исследовании, проведенном доктором Уиллетом, были рассмотрены данные, полученные от более чем 85000 женщин за 10-летний период. После корректировки данных с учетом известных факторов риска, таких как курение, исследователи не нашли причин повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний для женщин, которые пили шесть и более чашек кофе в день.

#8 Кофе вызывает язву

В исследовании доктора Дидериха, проведенном в 1990 году, изучили 45000 мужчин. Не было установлено никакой связи между кофе, кофеином и сердечно-сосудистыми

заболеваниями у мужчин, которые пили четыре или больше чашек кофе в день.

Часто, когда люди видят меня пьющим кофе, они предупреждают: «Не пей кофе, он вызывает язву». До недавнего времени люди думали, что избыточная кислотность желудка вызывает язву и что кофе повышает кислотность в желудке. Последние исследования, однако, показывают, что большинство язв вызваны определенной бактерией, а именно *Helicobacter pylori*. Эти язвы могут быть легко вылечены с помощью антибиотиков. Важно отметить, что в то время как кофе или острая пища не вызывают язву, они могут способствовать обострению существующих язв.

#9 Воздействие кофеина вызывает привыкание

Люди часто говорят, что "зависимость" от кофеина во многом похожа на "зависимость" от магазинов, работы или телевидения. Термин "зависимость" на самом деле относится к сильной зависимости от наркотиков, которая характеризуется крайним абстинентным синдромом, толерантностью к данной дозе и потерей контроля или необходимостью потреблять все больше и больше вещества любой ценой. Наркоманы склонны проявлять антисоциальное поведение или даже совершать преступления, чтобы продолжить принимать вещество. Те, кто потребляет напитки содержащие кофеин, не подпадают под эту категорию. «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (1994), документ, характеризующий различные зависимости, не указывает кофеин как вещество, которое вызывает привыкание. По данным Всемирной организации здравоохранения, "не существует никаких доказательств, что употребление кофеина имеет какие-либо физические и социальные последствия, которые связаны с серьезным злоупотреблением наркотиками". То есть кофеин не вызывает привыкания в общепринятом понимании и в понимании Министерства здравоохранения. Но если резко прервать регулярное потребление кофеина, некоторые люди могут почувствовать головную боль, слабость или сонливость. Эти симптомы длятся день или около того, и их можно избежать, если снижать потребление кофеина постепенно.

#10 Беременные женщины должны избегать потребления кофеина

Так же как и все остальное, что они делают, беременные женщины могут принимать кофеин в умеренных количествах. Многие женщины обнаруживают, что у них изменился вкус во время беременности и не могут пить чай или кофе. Для тех, кто продолжает пить чай и кофе, большинство врачей и ученых согласны с тем, что в умеренных количествах кофе не будет иметь негативного воздействия на исход беременности и здоровье ребенка. Кроме того, недавние исследования показали отсутствие связи между потреблением кофеина и самопроизвольным абортom или ненормальным ростом плода. Тем не менее, остаются вопросы о воздействии высоких доз кофеина, и беременным женщинам нужно думать об умеренности (а это 300 мг в день или 3-4 чашки кофе).

#11 Кофеин является фактором риска развития остеопороза

Установленными факторами риска остеопороза являются недостаточное количество потребляемого кальция и витамина D, большое количество белков в пище, курение, наступление менопаузы, низкий уровень эстрогенов, низкая масса тела и отсутствие физической активности. Некоторые серьезные исследования доказали, что потребление кофеина в умеренных количествах не увеличивает риск развития остеопороза. Официальный доклад об оптимальном здоровье костей Национального института здравоохранения от 1994 года не включает кофеин среди факторов риска, которые изменяют баланс кальция и влияют на массу кости. В исследовании медицинской школы Пенн Стейт обнаружили, что нормальное потребление кофеина (до 800 мг в день или 6-7 чашек кофе) не влияет на плотность костной ткани в 188 случаях у женщин после менопаузы.

Тем не менее, кофеин вызывает потерю небольшого количества кальция с мочой в количестве 1-2 столовые ложки молока на одну чашку чая или кофе. По этой причине диетологи рекомендуют, чтобы женщины пили кофе с добавлением молока, или выпивали один дополнительный стакан молока в день, или принимали кальций, если они пьют много кофе (более 5 чашек кофе в день).

#12 Кофеин повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Несмотря на существовавшие ранее разногласия по этому вопросу, ученые сегодня сходятся во мнении, что регулярное потребление кофеина не оказывает почти никакого влияния на кровяное давление, уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования показывают, что употребление кофеина в первый раз может вызвать небольшое повышение артериального давления (аналогично тому, что происходит во время ходьбы по лестнице), но изменения минимальны и исчезают при регулярном употреблении.

Кроме того, было установлено, что только кипяченый, нефilterованный кофе, который, например, пьют в некоторых скандинавских странах, повышает уровень холестерина. Считается, что масла, содержащиеся в кофе, не отфильтровываются и оказывают такой эффект. Потребление содержащих кофеин напитков, как правило, не влияет на уровень холестерина. Тем не менее, людям с высоким кровяным давлением рекомендуется проконсультироваться со своим врачом о потреблении кофеина.

#13 Кофеин вызывает рак

Научные данные свидетельствуют, что кофеин не является фактором риска для возникновения рака. Несколько эпидемиологических исследований человека изучили риск развития рака в различных местах организма. Два исследования большого числа людей из Норвегии и Гавайских островов не нашли никакой связи между регулярным потреблением кофе и риском заболевания раком. Еще два проекта по изучению кофеина - один в Японии и другой в Германии – не показали никакой связи между потреблением кофеина и развитием опухолей у подопытных животных. Это подтверждает положение Американского общества рака, которое гласит: "Имеющаяся информация не дает оснований запретить умеренное потребление кофе. Не существует никаких признаков того, что кофеин, натуральный компонент кофе и чая, является фактором риска возникновения рака».

#14 Кофеин отрицательно влияет на здоровье детей

Дети обычно потребляют гораздо меньше кофеина, чем взрослые, поскольку прохладительные напитки и чай являются их основными источниками кофеина. Дети, как правило, обладают такой же способностью перерабатывать кофеин, как и взрослые. Исследования показали, что пищевые продукты и напитки, содержащие кофеин в умеренных количествах, не оказывают воздействия на уровень активности и внимания детей. Тем не менее, у некоторых детей высокие дозы кофеина могут вызвать временную возбудимость, а также раздражительность или беспокойство.

#15 Кофеин не имеет пользы для здоровья

Последние исследования показали удивительную пользу для здоровья, связанную с потреблением кофеина. Во многих напитках содержащих кофеин, особенно в чае и кофе, содержатся антиоксиданты. Антиоксиданты полезны для сердца и профилактики раковых заболеваний.

Кофеин широко признан как вещество, повышающее уровень внимания. Чашка кофе или чая часто рекомендуется для борьбы с сонливостью, особенно для тех, кто водит автомобиль на большие расстояния, и многие люди прибегают днем к "перерыву на чай", чтобы вернуться на вершину своей работоспособности.

Последние исследования свидетельствуют о том, что кофеин может быть полезным в лечении аллергических реакций в связи с его способностью снижать концентрацию гистаминов. Однако, чтобы сделать окончательные выводы, необходимы дальнейшие исследования в этой области,. Давно известно, что кофеин помогает многим людям, страдающим от астмы. Существуют также сведения, что кофеин помогает снизить риск появления почечных камней.

#16. Лучшие в мире сорта кофе привозят из Италии

На самом деле, в Италии не растет кофе, только если кто-то не выращивает его в качестве комнатного растения. Слава кофе из Италии обязана итальянским кофейным компаниям, которые его хорошо жарят и перемалывают. Нет никаких сомнений в том, что среднестатистический итальянец считает кофе необходимым для жизни, но в то же время существует мало итальянских ценителей кофе. До тех пор, пока кофе имеет определенный стандарт, он будет приемлемым (и дешевым!). Но на самом деле, большая часть зеленого кофе, который ввозится в Италию, это "хороший средний" кофе в лучшем случае, а не кофе специального класса, и большая часть обжаренного экспортируемого кофе – это соответственно "хороший средний" эспрессо.

Важная информация: следующие люди должны избегать потребления кофеина:

- *Люди, чувствительные к кофеину: стимулирующее действие кофеина усиливает беспокойство, тревогу, раздражительность и / или головные боли*
- *Люди с проблемами сна: кофеин остается в организме в течение 3-8 часов. Поэтому в зависимости от вашей личной чувствительности ограничивайте потребление кофе.*
- *Люди с желудочно-кишечными проблемами: кофеин может раздражать желудок, если у вас синдром раздраженного кишечника или язва.*
- *Люди с повышенным артериальным давлением или неправильными сердечными ритмами: в этом случае ваш врач знает лучше.*
- *Женщины с тяжело протекающим ПМС и кистах в груди. Кофеин может ухудшить эти обстоятельства.*

Тэги: [теперь](#) , [что](#) , [может](#) , [за](#) , [помощью](#) , [где](#) , [кофе](#) , [технологии](#) , [журнале](#) , [результаты](#)

, [память](#)

, [мрт](#)

, [\(томография\)](#)

, [отвечает](#)