

## Соблюдайте разумную меру в употреблении кофе

Кофе - один из самых популярных в мире напитков. Ежедневная чашечка кофе



стала ритуалом в повседневной жизни для многих. Кроме приятного вкуса этот напиток наполняет нас бодростью и энергией, улучшает память, важен для эмоционального состояния, помогает предотвратить депрессию, а также снижает риск раковых и других заболеваний. Конечно, чрезмерное употребление кофе ведёт и к отрицательным результатам. Главное во всём - это знать меру и найти разумный компромисс в его употреблении.

Большинство исследований показывает, что кофе в умеренных количествах скорее полезен, нежели вреден для организма. Его употребление снижает риски заболеваний сердечно-сосудистой системы, печени, диабета и увеличивает продолжительность жизни.

Готовый напиток может сильно различаться по вкусу и химическому составу, особенно в части веществ, благоприятно влияющих на здоровье. На вкус и качество влияет множество факторов, начиная с выбора зерен, обжарки, помола, качества и химического состава воды и заканчивая методом заварки. Привычная чашка кофе содержит более тысячи различных элементов и соединений. Вот несколько ключевых компонентов кофе, о которых следует знать.

**Кофеин.** Из-за высокой популярности кофе этот стимулятор является одним из наиболее широко употребляемых психоактивных веществ. Кофеин усиливает восприятие, снижает усталость, препятствует сонливости, улучшает долговременную память. В дополнение к бодрящему эффекту кофеин повышает метаболизм и расход энергии, сокращая риск развития метаболического синдрома.

**Хлорогеновые кислоты.** В кофе были обнаружены около 45 фенольных соединений этого типа. Вместе с кофейной кислотой их связывают с сокращением риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа. Кроме того, они обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами.

**Тригонеллин.** Этот горький алкалоид защищает мозг от повреждений, блокирует раковые клетки, борется с бактериями и снижает уровень сахара и холестерина в крови.

**Кахвеол и кафестол.** Эти вещества придающие горечь кофе, предотвращают распространение и борются с раковыми клетками. Кроме того, они несколько повышают уровень холестерина.

Когда мы приходим в магазин, то теряемся перед огромным выбором кофе и даже не всегда понимаем, в чем же их отличие. Ответ очень прост: во вкусе и в запахе. Настоящие ценители утверждают, что качественным является только кофе в зернах и, на крайний случай, молотый. Именно зерновой кофе имеет лучшие вкусовые и ароматические качества. Кофе из весовых зерен самый вкусный, так как он свежее, чем расфасованный. Лучше всего молоть кофейные зерна непосредственно перед приготовлением, так как аромат сохраняется не более двух часов. Рекомендуется покупать не более 200 г зерен за один раз, ведь в домашних условиях они теряют свои качества уже через неделю.

Растворимый кофе должен иметь место только в самых крайних случаях. Не стоит выбирать и ароматизированный кофе, так как всякие добавки напроць убивают настоящий кофейный вкус. Если вы предпочитаете экономить время и пить растворимый кофе, то выбирайте качественный. Самым лучшим считается сублимированный кофе, он

изготавливается только из натурального сырья. Его гранулы должны быть крупными и плотными, светло коричневого цвета. Темный цвет означает, что кофе пережарили. На упаковке не должно быть написано, что добавлены какие-то ненатуральные компоненты.

Так как кофе оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему, напиток не рекомендуется пить после 16:00. Категорически запрещается пить кофе натощак. Привычка пить кофе на голодный желудок может привести к раздражению слизистой желудка и развитию гастрита, язвы, возникновению проблем с печенью и поджелудочной железой. Лучшее время приема кофе - минимум за 40 минут после завтрака.

Кофе полезен для метаболизма, но только если пить его в умеренных дозах. Разовая доза кофеина не должна превышать 100 мг (примерно 1 чайная ложка молотого кофе), а суточная — 300 мг. Более высокие дозы, выпиваемые ежедневно, приведут к повышенной возбудимости, нарушению сна, усиленной работе сердца и в конечном итоге - к кофеиновой зависимости.

Если вы любите латте, американо или капучино, вы можете выпить 2 чашки напитка в день. А любителям эспрессо стоит ограничиться одной. Если вы не замечаете особой реакции на крепкий кофе, то вы можете спокойно выпивать до 2 чашек такого напитка в день. А если после чашки латте вы замечаете учащение пульса, то вы чувствительны к напитку и вам лучше ограничить потребления кофе до 1 чашки в день, причем бодрящий напиток должен быть не слишком крепким.

Пить кофе не рекомендуется людям с заболеваниями сердца, особенно гипертоникам. Кофе может учащать пульс и повышать давление, поэтому сердечные проблемы могут еще больше усугубиться. Кроме того, беременным женщинам также не рекомендуется принимать кофе, так как кофеин вызывает спазм сосудов. Кофе противопоказан больным глаукомой. С этим напитком следует проявлять осторожность тем, кто принимает некоторые антибиотики, бронхолитики (препараты, расширяющие просвет бронхов) и другие лекарственные средства. Не рекомендуется употреблять кофе детям до 16-летнего возраста и пожилым.

Самое ценное достояние человека – это здоровье. Удовольствие от крепкого и ароматного кофе принесет пользу, если соблюдать разумную меру в употреблении напитка.