

## Влияние кофе на различные системы организма

- **Центральная нервная система.**

Кофеин — психомоторный стимулятор. Стимулирующее действие приводит к повышению умственной и физической работоспособности, уменьшению усталости и сонливости. Но важно помнить: большие дозы кофеина могут привести к истощению нервной системы.

- **Сердечно-сосудистая система.**

Сердечная деятельность под действием кофеина усиливается, сердечные сокращения становятся более интенсивными, ЧСС повышается. Для молодого сердца и эластичных сосудов в разумных дозах такое действие благотворно. Низкое артериальное давление кофеин повышает. При нормальном давлении существенных изменений не происходит. У гипертоника давление станет еще выше. Лицам с выраженной артериальной гипертензией, стенокардией, перенесенным инфарктом миокарда кофе не рекомендуется.

- **Мочевая система.**

Кофеин усиливает мочеотделение, что приводит к повышенной потере жидкости. Параллельно происходит резкое нарушение процессов обмена минеральных веществ и электролитов из-за их потерь с мочой. Кроме того, кофеин может увеличить вероятность развития недержания у здоровых людей.

- **Органы пищеварения.**

Кофеин обладает раздражающим действием на слизистую желудка, усиливает секрецию желудочного сока. Лицам с хроническим гастритом и язвой желудка злоупотреблять кофе не рекомендуется. Благотворно влияет кофеин на моторику кишечника, предупреждая запоры. Кофеин препятствует развитию сахарного диабета; снижает риск образования тромбов; обладает свойствами антиоксиданта — противоопухолевое действие; повышает обмен веществ и теплопродукцию.

- **Органы дыхания.**

Кофе также оказывает влияние на центр головного мозга, отвечающий за работу дыхательных путей, благодаря его воздействию расширение легочных пузырьков при дыхании происходит легче. Кофеин может быть показан астматикам для облегчения проблем с дыханием.

- **Репродуктивная система:**

Считается, что кофе поможет снизить эффект ПМС. Некоторые ученые считают, что кофе помогает снизить риск развития раковых клеток репродуктивной системы у женщин. Беременным лучше всего отказаться от кофе. Считается, что кофеин способен проникать через плаценту в плод.

- **Костно-мышечная система:**

Кофеин постепенно уменьшает плотность костей, способствуя вымыванию кальция, что впоследствии может приводить к переломам. Также кофеин способен уменьшать мышечные боли при занятиях спортом.



Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна