

Кофеин. Друг или враг?



Отношение к употреблению кофе до сих пор неоднозначно. Исследования показали, что в умеренных дозах кофеин оказывает активизирующее действие на сердце, учащая и усиливая сердечные сокращения, ускоряет дыхание и обмен веществ в организме, стимулирует деятельность почек, расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровоснабжение. Что касается сосудов головного мозга — они, наоборот,

сужаются, и наблюдается кратковременное повышение кровяного давления. Этот эффект абсолютно безвреден для здорового человека, а для людей с пониженным артериальным давлением — даже желателен.

Важнейшим свойством кофеина и других алкалоидов, содержащихся в частности, в кофе и чае, таких как теофеллин и теобромин является то, что они не накапливаются в организме подобно другим алкалоидам — кокаину, кодеину, морфину и другим. Поэтому даже при частом потреблении кофе и чая исключается опасность вредных токсических последствий для организма.

В небольших дозах (200-300 мг) кофеин способен поднять настроение, а также повысить психомоторные и интеллектуальные способности человека. Действие это проявляется довольно быстро — примерно через двадцать минут после выпитой чашки кофе.

Установлено, что для переработки половины принятого кофеина, т. е. периода полувыведения, организму требуется от трех до шести часов. Однако, у курильщиков период полувыведения значительно короче. Может быть, именно поэтому среди курящих людей больше страстных приверженцев кофе.

Главным компонентом чая, также как и кофе, является кофеин, традиционно называемый в чайной терминологии теином, а также дубильные вещества — катехины и продукты их ферментации. Больше всего кофеина содержится в молодом чайном листе и в почках. По мере “взросления” в чайном листе содержание кофеина и дубильных веществ уменьшается.

Содержание кофеина в чайном листе незначительно понижается в процессе переработки. В зеленом чае его содержание немного выше, чем в черном. Однако, это также зависит от сорта чая, места произрастания, климатических условий и технологии переработки.

По данным исследователей чая, кофеин в готовом чае присутствует не только в свободной форме, но и в соединении с таннином в виде танната кофеина. Это соединение и вызывает образование так называемых чайных сливок — помутнение крепкого настоя хорошего черного чая при остывании. Таннат кофеина, по мнению ученых, придает чаю приятные вкусовые и ароматические свойства, тогда как известно, что свободный кофеин не оказывает никакого влияния на вкус и аромат продуктов, в состав которых входит.

Таннино-катехиновый комплекс, входящий в состав чая и экстрагирующийся в настой при заваривании, замедляет всасывание кофеина в организм. Таким образом, “чайный” кофеин попадает в организм медленнее, чем “кофейный”, поэтому медики лояльнее относятся к чаю, чем к кофе.

Другим преимуществом “чайного” кофеина является возможность регулирования его уровня в Вашей чашке временем заваривания чая. Исследования показали, что время максимального перехода в настой кофеина из чайного листа 5 мин — для черного чая и 6

мин. — для зеленого. Это время может колебаться в зависимости от сорта чая. Ломаные чаи в этом смысле “оперативнее” листовых, они завариваются быстрее.

Чай обладает удивительным свойством благодаря присутствию в нем дубильных веществ: он бодрит, но не возбуждает как кофе. Чай помогает мобилизовать умственные способности и повысить работоспособность.

Таким образом, кроме наслаждения от питья любимых напитков в разумных дозах, вы получите заряд бодрости и хорошего настроения. Однако не стоит забывать слова великого Парацельса: “Во всем есть яд, без яда нет ничего. Только от дозы зависит, будет вещество вредным или полезным”.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*