

## Когда лучше пить кофе — до, во время или после еды?



Кофе – один из самых популярных напитков, более 2 миллиардов чашек которого потребляется каждый день во всём мире. Споры о его пользе и вреде не утихают много лет. При этом количество любителей насладиться ароматным напитком только растёт.

Споры о лучшем времени для приема кофе идут постоянно. Чаще всего его пьют с утра, чтобы проснуться и взбодриться.

Иногда используют и вместо еды, например того же завтрака.

Как отмечают специалисты, по времени соотношения с едой каких-то особых ограничений в приеме кофе для условно здорового человека не предусмотрено. Исключением являются люди с язвенной болезнью желудка, с повышенной кислотностью желудочного сока и с синдромом раздраженного кишечника. Для них кофе натощак противопоказан, особенно эспрессо.

Правила безопасного употребления кофе.

1. Старайтесь не превышать трех порций кофе в день.
2. Не пейте кофе на голодный желудок, так как это грозит обострением хронических заболеваний ЖКТ: гастрит, язвенная болезнь, хронический панкреатит.
3. Не смешивайте кофе и алкоголь из-за резкого возрастания сердечно-сосудистой и печеночной активности.
4. Последнюю чашку кофе пейте за четыре часа до сна из-за влияния на нервную систему и качество сна, даже с учетом того, что кофе на разных людей может действовать по-разному — не всегда тонизировать, а иногда даже давать обратный эффект.
5. Кофе может вызвать увеличение частоты сердечных сокращений и незначительное повышение артериального давления у людей с нормальным давлением, а при гипертонии поднимает его в большей степени, но на кратковременный период, поэтому гипертония и кофе вполне совместимы, если соблюдать меру.

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