

«КОФЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Абдусамиева Дилнура Азизжон кизи

*Ученица специализированной школы имени Абу Али ибн Сина
юных биологов и химиков*

Аннотация: В статье рассматривается изучение влияния кофе на человеческий организм. Приносит он вред или пользу нашему организму? Как правильно нужно пить кофе так, чтобы он не влиял на организм с отрицательной стороны?

Ключевые слова: Кофе, кофеин, теин, кофейные зерна, природный энергетик.

Введение: Многие люди традиционно начинают свой день с чашечки ароматного кофе. Кофе — это напиток из жареных и перемолотых зёрен кофейного дерева. Этот благородный напиток имеет поклонников по всему миру, а некоторые ценители кофе даже готовы отдавать огромные суммы за возможность заварить эксклюзивные кофейные зерна.

Состав кофе:

В одном сыром зерне кофе содержится:

- Вода - 9-12%
- Белковые вещества - 9-18%
- Сахар - 8-12%
- Кофеин - 0.7-3%
- Минеральные вещества - 3-5%
- Экстрактивные вещества - 36%

А также в кофейных зёрнах обнаружены витамины, как: тиамин (В1), рибофлавин (В2), пантотеновая кислота, пиридоксин (В6), витамин В12 и токоферол (Е), никотиновая кислота (РР).

В кофе содержится более трёх десятков необходимых человеку органических кислот. Одной из этих кислот является чрезвычайно редкая в природе, хлорогеновая кислота.

Кофеин и его воздействие на организм:

Кофеин – распространенное вещество, содержащееся во многих напитках. Это алкалоид, его правильное название – теин.

Как только она попадает в мозг, она блокирует поглощение аденозина (нейромедиатор, который сигнализирует о состоянии сонливости). Именно поэтому первый эффект от употребления напитков с кофеином — ощущение бодрости.

Польза от кофе:

Прежде всего, чтобы узнать, как влияет кофе на человека, надо узнать, как влияют его компоненты:

– Тригонелин — участвует в биохимических процессах и предотвращает развитие многих заболеваний, включая атеросклероз.

– Полисахариды – обеспечивают поступление в кровь и ткани сложных углеводов и повышают активность головного мозга.

– Органические кислоты – улучшают пищеварение, способствуют формированию здоровой микрофлоры кишечника, играют роль природного антисептика.

– Кофеин – стимулирует работу нервной системы, повышает мышечный тонус, ускоряет метаболизм.

– Витамин Р – укрепляет сосудистые стенки.

А также в одном из научных обзоров говорится, что у получавших 37.5-45 мг в день кофеина у испытуемых отмечалось улучшение реакции концентрации и способности воспроизвести недавно полученную информацию.

Ученые выяснили, что, если выпивать от 3 до 5 чашек кофе в день, можно на 28-60% снизить риск заболеть болезнями головного мозга, включая болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и другие.

Благодаря тому, что кофеин имеет способность стимулировать центральную нервную систему, он может ускорять обмен веществ на 11% и усиливать жиросжигание на 13%. Это означает, что примерно 300 мг кофеина способствуют сжиганию дополнительных 79 калорий.

А также кофе не имеет калорий, при этом уменьшает аппетит, что понравится многим худеющим людям.

Еще кофеин помогает организму снизить уровень воспринимаемого напряжения на 5,6%, благодаря чему физический труд может показаться немного легче.

В дополнение к этому, как выяснило недавнее исследование, две-три чашки кофе в день снижают риск суицида на 45%. В другом исследовании говорится, что подобные кофейные напитки приводят к снижению риска депрессии на 13%.

Кроме этого, кофе очень полезен при гипотонии, понижении артериального давления.

Кофе также широко известен в косметологии своим положительным влиянием на кожу.

Вред от кофе:

Пять и более чашек кофе в день приводят к перегрузке и серьезным сбоям в работе нервной системы. Это может проявляться в бессоннице, раздражительности, головных болях и снижении либидо.

Отказ от потребления кофеина влечет за собой полноценный синдром отмены.

Кофеин может отрицательно повлиять на людей с определенными заболеваниями сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Также указывают, что избыточное потребление кофеина может повлиять на костную ткань и увеличению риска остеопороза.

Кофеин может усиливать ощущение стресса и беспокойства у некоторых людей.

Рекомендации как пить кофе:

- Стараться употреблять натуральный кофе
 - Пить не более 5 чашек кофе в день, желательно максимум 2-3 раза в день
 - Стоит отказаться от кофе, если вы страдаете болезнями пищеварительной системы
- Не употреблять кофе при повышенном артериальном давлении
- Желательно не употреблять кофе, если вы страдаете аритмией

Вывод:

Кофе — полезный напиток, обладающий многими «лекарственными» свойствами. Но как каждое лекарство, при приёме в больших дозах может приводить к негативным последствиям. Поэтому злоупотреблять большим количеством кофе не следует. Главный принцип, которым должен руководствоваться истинный любитель кофе, - умеренность. При употреблении кофе в больших количествах может произойти истощение нервных клеток

Список литературы:

1. <https://vsvoemdome.ru/eda/recepty/napitki/kofe-polza-i-vred>
2. <https://znaniyaetosila.ru/kak-kofe-vliyayet-na-organizm-cheloveka-polza-i-vred-dlya-zdorovya/>
3. <https://cardiograf.com/napor/produkty/kofe-povyshaet-ili-ponizhaet-davlenie.html>
4. <https://school-science.ru/7/1/38815>
5. <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2013/03/08/issledovatel'skaya-rabota-kofe-napitok-kotorye-my>
6. <https://coffeefan.info/chto-takoe-rastvorimyj-kofe.html>
7. Белоконева О. Загадки кофе. Журнал «Наука и жизнь». 2004, №2.
8. Холмогорова Г. Кофе всё-таки вреден или полезен? Пьем по – чёрному. Российская газета. 2008, № 264.
9. Жилина Е. Кофе за и против. Веста. 2009, №3