



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

АНО ОС
«Диалог – Центр»

**Проектная конференция «Экологическое
мировоззрение и здоровый образ жизни детей
и молодёжи в XXI веке», 2020 год
Направление: Экономика здоровья
Тема проекта: Кофе: польза или вред**

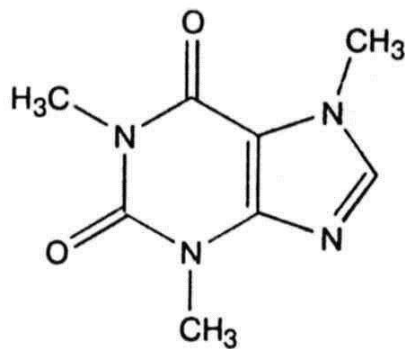
**Автор: Раднаев Нима, ученик 10 класса
МБОУ «Курумканская СОШ №1»**

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель биологии и
химии МБОУ «Курумканская СОШ №1»**

По статистике 90% взрослого населения страны начинают свое утро с этого бодрящего напитка. А потом продолжают пить кофе и в течение всего рабочего дня. Кофе обросло сегодня множеством легенд. Так как же на самом деле?

Кофеин и его положительные свойства

Основной продукт, который содержится в кофе - это кофеин. Кофеин – умеренный стимулятор действия. Влияние кофеина на людей различно, в зависимости от их чувствительности к этому компоненту. Некоторые выпивают несколько чашек в день, и это никак на них не отражается, другие же могут чувствовать изменения даже от одной порции кофе. Свойство кофеина таково, что после попадания в пищеварительную систему он быстро растворяется в организме, выходясь через несколько часов после потребления. Именно поэтому у кофе отмечают мочегонный эффект.



Кофеин



Кофеин повышает уровень дофамина в мозге, который заставляет нас чувствовать себя бодрее и веселее. Употребление кофе в умеренных количествах положительно влияет на центральную нервную систему: улучшает настроение, повышает физическую и умственную активность. Работники умственного труда, выпивающие по 2 чашки кофе в день, справляются с работой гораздо быстрее, чем их коллеги, отказавшиеся от употребления кофе – к такому выводу пришли американские исследователи, изучавшие влияние кофеина на умственные способности человека. Однако самостоятельно трудно определить благоприятную дозу. Ведь действие кофеина на каждого человека индивидуально и зависит от типа нервной системы.



Так вредно ли кофе?

Вредно или полезно пить кофе? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Конечно, кофе вредно в больших количествах и при частом употреблении, равно как вреден любой другой часто употребляемый продукт. Кофе предписывают как чудодейственные свойства, так и его способность наносить огромный вред. Давайте разбираться.



Как кофе влияет на ЦНС

- Это, действительно, так. Как уже было сказано выше, кофе является стимулятором центральной нервной системы. Однако превышение индивидуальной дозы человека влечет к истощению нервных клеток, нарушению нормального функционирования организма: появляется усталость, вялость, снижение трудоспособности.



Кофе вызывает бессонницу

- Употребление кофе на ночь способно вызвать бессонницу. Однако этот эффект наблюдается не у всех. Те, кто постоянно «сидит» на кофе, настолько приучают свой организм к этому напитку, что он перестает быть стимулятором. И, тем не менее, не рекомендуется пить кофе после пяти часов вечера.



Кофе и таблетки

- Кофеин имеет свойство ослаблять или усиливать действие отдельных лекарственных препаратов. Именно поэтому если вы заядлый кофеман, то стоит уточнить у врача, который вам назначил лекарства, можно ли употреблять кофе с таблетками. Но вот антидепрессанты не должны сопровождаться употреблением кофе, поскольку этот продукт подавляет их действие



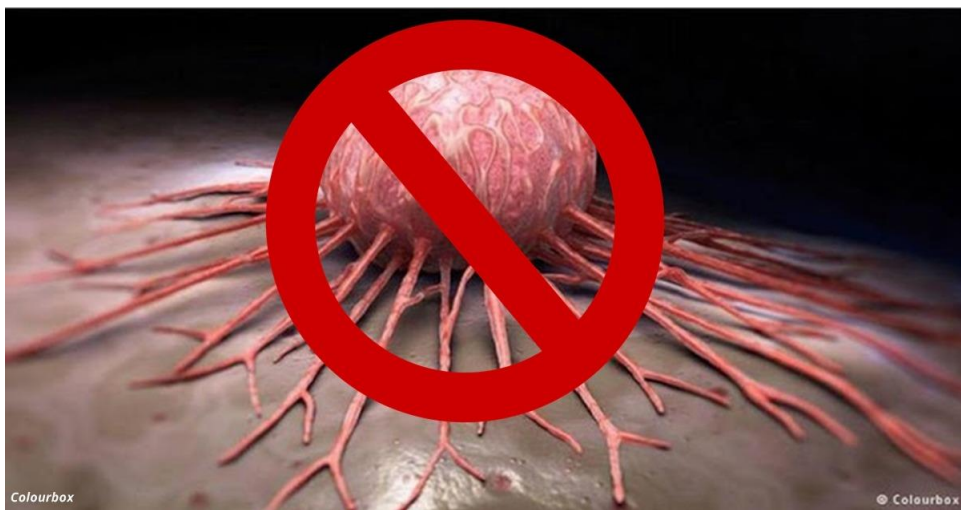
Кофеин увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний

- Кофе, действительно, усиливает сердечную деятельность. Однако у здоровых людей, умеренно употребляющих кофе, не выявлено никаких тенденций к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ни одно исследование не подтвердило связи между употреблением кофе и сердечными приступами. У людей особо чувствительных к кофеину может выявляться повышение давления, но, как правило, происходит это всего на несколько часов. Поэтому людям пожилого возраста пить кофе не рекомендуется.



Кофе и раковые заболевания

- Долгое время считалось, что есть прямая связь между раковыми заболеваниями и употреблением кофе. Исследования проводились в течение длительного времени. Однако никакие предположения по поводу зависимости возникновения и развития онкологических заболеваний и употреблением кофе не подтвердились.



Кофе вызывает зависимость

Превышая свою индивидуальную дозу, человек формирует у себя зависимость. Прекращение употребления кофе может вызвать дискомфорт в работе организма: усталость, сонливость, головную боль, раздражение и даже депрессию. После чашки кофе эти симптомы исчезают. Проблемы начинают возникать обычно через 12-14 часов после употребления последней порции напитка. Здесь все так же, как и у любителей сладкого, которые решили сесть на диету. Достаточно перетерпеть недельку-другую без любимого продукта, как зависимость прекращается.



Факты о кофе

Интересно, что содержание кофеина в сваренном кофе – 380-650 мг/л, в растворимом кофе – 310-480 мг/л, в кофе «Эспрессо» – 1700-2250 мг/л. В напитке «Кола» около 100 мг/л кофеина.

А знаете ли вы о том, что любители кофейного напитка значительно реже посещают стоматологические кабинеты. Ведь в кофе есть элементы, которые не позволяют бактериям оседать на зубах.

Чтобы снизить аппетит, стоит выпивать чашку кофе каждый день с утра. А также напиток ускоряет обменные процессы в организме и улучшает расход калорий после пищи. Если вы будете употреблять несколько чашечек черного кофе, а также вести физически активный способ жизни, то стройная фигура будет обеспечена.

Спасибо за внимание

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

