

Почему нельзя пить кофе во время еды: все о пользе и вреде напитка

Каждый из нас не один раз сталкивался с желанием перебороть утреннюю сонливость или вечернюю дремоту. Для того чтобы взбодриться, мы уже по привычке тянемся к стакану крепкого чая или чашечке кофе. Эффект достигается благодаря содержащемуся в этих напитках веществу - кофеину. Так что же это за вещество и как оно в действительности воздействует на наш организм?

Кофеин это алкалоид, который содержится в листьях чая (до 4%), семенах кофе (до 2%), орехах кола (до 6%), бобах какао (до 4%). Как видим, это вещество в природе распространено достаточно широко, пишет Neboley.com.ua. Для медицинских целей, однако, кофеин получают синтетическим путем.

С медицинской точки зрения кофеин - это классический психомоторный стимулятор. Он обладает свойством возбуждать нервную систему, уменьшать чувство утомления, увеличивать психическую активность, прогонять сон. Однако следует иметь в виду, особенно спортсменам, что физическую активность кофеин не повышает, а, наоборот, снижает.

Возбуждающее действие кофеина связано с его способностью блокировать рецепторы адреналина- тормозного медиатора центральной нервной системы. Кофеин снижает чувствительность нервных клеток к адреналину и таким образом, опосредованно, оказывает возбуждающее действие. Кофеин, однако, способен оказывать и прямое возбуждающее действие.

Как и другие метилксантины, он блокирует фермент (фосфодиэстеразу), который ограничивает проведение (передачу) нервных импульсов к клетке. В результате, любой возбуждающий сигнал начинает действовать на нервные клетки сильнее. Если с кофеином переборщить, то может развиваться выраженное психомоторное возбуждение (возбуждение психической и деятельной сферы).

На заре нашего века кофеин использовался в больших дозах для провокации симптомов заболевания у психических больных. Одновременно с центральной нервной системой кофеин возбуждает и вегетативную (иннерирующую внутренние органы). Возрастают частота и сила сердечных сокращений, повышается секреция желудочного сока, усиливается потоотделение, повышается температура тела и т.д.

Артериальное давление не изменяется, т.к. кофеин хоть и стимулирует выброс сосудосуживающих факторов, одновременно стимулирует и выброс сосудорасширяющих. Кроме того, кофеин обладает мочегонным действием, что в свою очередь, не допускает подъема артериального давления.

После приема кофеина (кофеиносодержащих напитков) улучшается самочувствие, появляется чувство бодрости, активизируются мышечные процессы и двигательная сфера. Комплексные исследования влияния кофеина на работоспособность показали, что после однократного его приема повышается концентрация внимания и мышечная сила, проявляемая одновременно.

Наряду с этим происходит снижение всех видов выносливости и увеличивается потребление кислорода, а это уже неблагоприятно сказывается на сердечной мышце. Сосуды сердца не всегда могут обеспечить адекватный кровоток и снабжение сердца кислородом. Ухудшается переносимость высоких температур, но улучшается переносимость холода. Это вызвано резким повышением интенсивности обмена веществ.

Кофеин несколько снижает свертываемость крови, усиливает мочеотделение, активизирует процессы тканевого окисления. При этом усиливается распад гликогена. Его запасы в печени и в мышцах уменьшаются. Расширяются сосуды головного мозга, скелетных мышц, сердца, почек. Усиление распада гликогена приводит к повышению содержания в крови сахара.

Кофеин так же обладает способностью разрушать подкожный нейтральный жир и увеличивать содержание в крови жирных кислот. Увеличение в крови сахара и жирных кислот - одна из причин появления

ощущения бодрости и прилива энергии. Именно жирные кислоты, попав в кровь, вызывают усиление теплоотдачи и повышение температуры тела.

Постоянный длительный прием кофеина, блокирующего тормозные аденозиновые рецепторы вызывают ответную реакцию организма - образование новых аденозиновых рецепторов и синтез большего, чем в норме количества аденозина.

В результате такой приспособительной перестройки ЦНС возбуждающее действие кофеина снижается. Развивается привыкание, при котором требуются уже большие дозы кофеина для достижения того же стимулирующего эффекта. Внезапная отмена кофеина, принимавшегося длительное время, приводит к тому, что аденозин замещает все рецепторы. В ЦНС возникает сильное торможение. Появляются вялость, общая угнетенность, сонливость, нервная депрессия.

Хронический прием кофеина истощает нервную систему. Развивается замедление мыслительных процессов, ослабление силы воли, появляется неуверенность в своих силах.

Употребление кофеина (кофеиносодержащих напитков) приводит к формированию физической и психической зависимости от этого вещества.

В силу всего вышеизложенного кофеин не может быть рекомендован для постоянного ежедневного применения в качестве средства, повышающего работоспособность и выносливость. С целью повышения интеллектуальной активности применять кофеин можно, но не чаще 1 раза в три дня и только в утренние часы.

При таком способе приема полностью исключается возможность привыкания и истощения резервов нервной системы. Утренний прием кофеина позволяет избежать нарушения суточных биоритмов человеческого организма.

Кофеин помимо своей способности увеличивать выделение желудочного и кишечного соков резко усиливает перистальтику кишечника. Продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту ускоряется. Пища не успевает полностью перевариться.

Как результат развиваются гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Белковые компоненты пищи начинают гнить, а углеводные - бродить. По этой причине ни в коем случае нельзя запивать пищу чаем или кофе. Эти напитки следует пить отдельно, как минимум за час до основного приема пищи. Хотя даже в этом случае, продвижение пищи будет ускорено.

Употребление кофеиносодержащих напитков во всем мире растет очень быстрыми темпами. Люди очень быстро привыкают к бытовым стимуляторам типа кофеина, а отвыкают с большим трудом. Некоторые не могут отвыкнуть вовсе.

Самое распространенное кофеиносодержащее растение - это чай. Его культура является самой древней. Более пяти тысяч лет тому назад китайские пастухи заметили, что животные, обглодав какой-то кустарник, становились необычно резвыми и подвижными.

Листья чая китайцы стали использовать в качестве лекарства от чрезмерной сонливости и вялости.

Китайское "ча" означает молодой листочек. Китайские монахи готовили чай в качестве напитка, прогоняющего сон во время многодневных праздников и церемоний.

Постепенно чай стали возделывать как культуру. Из Китая он проник в Японию и Корею, а оттуда в Индонезию, Индию и на Цейлон. С Цейлона чай распространили уже по всему свету. Существуют два вида чая как растения: китайский и цейлонский. Все имеющиеся в настоящее время сорта являются их разновидностями.

В России чайный напиток употребляют с 1638 года, когда монгольский Алтын - хан прислал в подарок царю Михаилу Федоровичу 4 пуда чайного листа. Царский посол сначала не хотел принимать от хана в подарок какую-то траву взамен подаренных соболей и золотых украшений. Однако, при дворе напиток попробовали и сразу оценили. В 1679 году был заключен первый договор на поставку чая из Китая.

С тех пор уровень потребления чая в России развивался только по восходящей линии. Благодаря своей способности мобилизовать сахар из гликогеновых депо и жирные кислоты из подкожно - жирового слоя чай устраняет чувство голода и обладает согревающим действием. Именно поэтому чай так популярен в местах

лишения свободы, где недостаток питания зачастую сочетается с холодным климатом.

В зернах кофе содержание кофеина намного ниже, нежели в листьях чая. Более сильное стимулирующее действие напитка кофе объясняется просто большим количеством кофе, используемым для приготовления напитка. Какао - бобы содержат кофеина очень мало. Напиток какао и шоколад, которые изготавливают из какао - бобов стимулирующим действием почти не обладают, зато содержат большое количество жиров.

Довольно много кофеина в орехах кола. Всего существуют около 125 видов кустарников кола. Орехи кола помимо кофеина содержат еще и кокаин.

Постоянное употребление кофеиносодержащих напитков с целью стимуляции и повышения умственной работоспособности приводят к тем же побочным действиям, что и прием чистого кофеина. Постепенно развивается привыкание, которое требует приготовления все более и более крепких напитков.

Прекращение употребления кофеиносодержащих напитков приводит к появлению вялости и сонливости, неспособности к продуктивному мышлению, что является следствием гиперактивности тормозных механизмов в ЦНС.

Истощение нервной системы при хроническом употреблении кофеиносодержащих напитков ускоряет развитие возрастных заболеваний. Ряд серьезно настроенных ученых считает употребление чая и кофе одной из основных причин ослабления здоровья населения на всем земном шаре. Таких побочных действий как привыкание и истощение нервной системы можно избежать лишь в том случае, если употреблять их не чаще 1 раза в три дня и только в утренние часы.

Достаточный перерыв между приемами чая или кофе позволяет нервным клеткам не только восстановить свои ресурсы, но даже достичь некоторой суперкомпенсации. Утренний же прием позволяет возбуждающему действию напитка вписаться в естественный ритм активности организма.

Все кофеиносодержащие напитки выводят из организма витамин В1 (тиамин). Поэтому при их употреблении необходимо включать в пищевой рацион достаточное количество этого витамина. Лучше всего принимать витамин В1 в виде фосфотиамин, в котором к молекуле тиамин присоединен один фосфорный остаток.

Подводя итог выше сказанному, можно заключить, что употреблять кофеиносодержащие напитки можно, но только к месту и ко времени.

Автор: Артур Скальский © AQUA Expert ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3619 03.03.2008, 13:10 🔄 518

URL: <https://babr24.com/?ADE=43762> Bytes: 9670 / 9670 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[\[email protected\]](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта:

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта:

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта:

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта:

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта:

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)