

Кофе – мощный антиоксидант, защищающий от многих болезней

Когда и почему человек ввел в рацион кофе?

– Напиток известен с древнейших времен. Основное его стимулирующее вещество – кофеин, по содержанию которого кофе является признанным лидером. Этим и объясняется его популярность. Если верить статистике, ежедневно в мире выпивают около 2,25 млрд чашек кофе. При этом в России кофе – относительно молодой напиток. Первые упоминания о нем датированы XVII веком. Тогда это был очень дорогой и дефицитный товар, сначала доступный царским особам, позже – аристократам и помещикам. Лишь во второй половине XX века кофе в СССР получил широкое распространение.

Что такое кофеин, за который так ценят кофе?

– Кофеин имеет природное происхождение. В естественных условиях он синтезируется растениями: содержится в различных концентрациях в семенах, листьях и плодах более чем 60 видов. Источниками являются зерна кофе, листья чая, какао-бобы, семена гуараны, листья падуба парагвайского, которые используют для приготовления чая мате. Кофеин – одно из наиболее изученных пищевых веществ в контексте его влияния на физиологические функции и когнитивные способности человека. Исследования подтверждают способность модулировать аффективную сферу, то есть бодрить и улучшать настроение. Кроме того, кофеин демонстрирует устойчивое положительное воздействие на ряд когнитивных доменов, включая скорость обработки информации, устойчивость внимания и время сенсомоторной реакции. Однако избыточное потребление кофеина может способствовать развитию нежелательных физиологических реакций. Например, нарушается сон, появляется тревожность или возникают проблемы с сердцем.

Как посчитать, сколько кофеина мы употребляем с кофе?

– Считается, что стандартная чашка кофе объемом 240 мл содержит в среднем 100 мг кофеина. Соответственно, на 100 мл напитка приходится 42 мг кофеина. На самом деле концентрация в конечном продукте демонстрирует значительную вариабельность. Разница обусловлена технологическими факторами – методом приготовления и биологическими особенностями сырья. Это подтвердили результаты недавнего исследования, в ходе которого проверяли уровень кофеина в 20 видах кофе. Выяснилось, что в напитке, приготовленном из молотого кофе, в среднем содержится от 32 до 47 мг кофеина на 100 мл. Причем уровень серьезно отличался даже при анализе одного вида кофе, купленного в одном магазине, но в разные дни.

Так какое количество кофеина не навредит нашему здоровью?

– Вопрос находится в компетенции национальных и международных органов здравоохранения. Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов (EFSA) установило следующие ограничения: для взрослых людей, не имеющих проблем со здоровьем, – до 400 мг в сутки, для беременных женщин – до 200 мг, для детей и подростков – из расчета 3 мг на 1 кг массы тела. В США Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) рекомендует здоровым взрослым потреблять не более 400–500 мг кофеина в день. В Российской Федерации регулирование содержания кофеина осуществляется преимущественно в рамках нормативных документов ЕАЭС. По нашим нормам адекватный уровень потребления кофеина – 50 мг в сутки, верхний допустимый уровень – 150 мг в сутки.

Для мужчин и женщин нормы как-то отличаются?

– Различий нет, однако существуют гендерные особенности. Мужчин, что подтверждают исследования, характеризует статистически значимое более высокое потребление кофе. Выбор женщин – горький шоколад и какао-напитки. Возрастные отличия выражены в большей степени. Кофе в качестве источника кофеина не популярен среди подростков 14–17 лет. Максимальный уровень потребления фиксируется в возрастной группе от 30 до 44 лет, что связано с активной профессиональной деятельностью. Имеет значение и место проживания: горожане в массе своей предпочитают кофе, сельские жители – чай.

Чем еще полезен кофе, помимо энергетического и тонизирующего эффекта?

– Кофе – мощный природный антиоксидант. Окислительный стресс в организме возникает по разным причинам: нарушения питания, нездоровый образ жизни (алкоголь, курение), прием лекарств, психологические переживания. В ФИЦ питания и биотехнологии на протяжении последних лет проводится поиск минорных биологически активных веществ, способных повышать иммунитет и благоприятно влиять на здоровье человека. Доказано, что именно кофе обладает капилляропротекторным действием и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, как и все антиоксиданты, кофе обладает противовоспалительными свойствами, повышает чувствительность тканей к инсулину и снижает всасывание в кровь глюкозы. Чтобы сохранить полезные свойства кофе, не следует подвергать зерна сильной обжарке.

Есть те, кому этот напиток противопоказан?

– Людям с нарушениями сердечно-сосудистой системы следует быть осторожными. При гипертонии и тахикардии от кофе лучше отказаться совсем. Кофе может вызывать сгущение крови за счет того, что обладает мочегонным действием. Густая кровь – фактор повышения артериального

давления и образования тромбов. Если отказаться невозможно в силу привычки, можно позволить себе за завтраком небольшую чашку. Есть риски для людей с заболеваниями почек. В процессе метаболизма кофеин образует мочевую кислоту, которая может провоцировать мочекаменную болезнь. Однако это случается при неумеренном употреблении кофе, от одной чашки вреда определенно не будет, только польза. Правило работает абсолютно для всех продуктов. Не бывает вредной пищи, бывает избыточное ее потребление. Наш рацион должен быть разнообразным, чтобы организм получал достаточно витаминов и минеральных веществ.

Имеет значение, когда пить кофе: до завтрака, во время приема пищи или после? А вечером можно?

– Это важно только для тех людей, которые страдают хроническими заболеваниями пищеварительной системы. Кофе содержит органические кислоты и может раздражать слизистую желудка. Людям с заболеваниями ЖКТ, прежде чем пить бодрящий напиток, рекомендуется сначала позавтракать. Надо также контролировать количество чашек кофе и время потребления тем, кто склонен к тревожности, возбудимости, подвержен паническим атакам. При такой симптоматике крепкий кофе вечером на пользу не пойдет. Бессонница практически гарантирована. В принципе все тонизирующие напитки, такие как кофе и чай, лучше употреблять в первой половине дня, а после обеда переходить на воду, соки, морсы, молоко.

Правда ли, что кофе с молоком полезнее?

– Кофе вымывает из организма кальций. Поэтому кажется логичным добавлять в него молоко, чтобы восполнять потери. Однако кофе содержит танины, которые ухудшают всасывание минеральных веществ, в том числе кальция. Так что компенсировать потери целиком в любом случае не получится. Это же правило, кстати, применимо и для любителей чая.

Производители предлагают кофе без кофеина. Что думаете о нем?

– Кофе без кофеина – это не кофе, только вкусовые галлюцинации. Не может же быть мяса без белка, правильно? К тому же любой продукт, полученный в результате агрессивной химической обработки, уже не столь полезен для человека. Чем меньше воздействия на пищу, тем лучше.

Что вы скажете о растворимом кофе?

– В растворимом кофе нет ничего страшного, но и хорошего тоже немного. Его производят из более дешевого сырья, подвергают обработке, иногда добавляют различные консерванты, ароматизаторы, красители, подсластители и прочее... Лучший вариант – покупать кофейные зерна и молоть их непосредственно перед приготовлением. Так получается самый полезный и вкусный напиток.

Какие специи можно добавить?

– Самые популярные варианты – корица и кардамон. Причем они тоже относятся к антиоксидантам, так что получается двойная польза. Кроме того, корица повышает чувствительность к собственному инсулину, и мы способны дольше ощущать сытость. Вот вам рецепт от переедания.

Ну а кардамон снижает уровень «плохого» холестерина в крови – липидов низкой плотности. Таким же эффектом обладает и мускатный орех. Вдобавок он подчеркивает в кофе ореховые нотки. Имбирь и гвоздика тоже хорошие добавки, к тому же имеющие бактерицидные свойства. Но в больших количествах они могут ухудшить органолептические показатели кофе. Осторожность нужна и с перцем, который может улучшать кровоснабжение, но у кого-то способен вызвать проблемы с желудочно-кишечным трактом. Кто-то пьет кофе с апельсином или лимоном. Так вкуснее, но точно не полезнее: витамин С, содержащийся в цитрусовых, боится высоких температур.

Алла Бондарук, заведующий лабораторией
комплексных проблем гигиены пищевых продуктов
Республиканского центра гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья,
кандидат медицинских наук