

**Михаил Титов**  
**Удивительные преимущества и побочные эффекты кофе.**  
**Грамотный обзор, основанный на науке**



ISBN 9785449068347

## Аннотация

*Большинство людей думает, что пить кофе – это просто пить кофе. На самом деле существует много реальных фактов и, возможно, некоторые мифы, связанные со всем опытом потребления кофе. Некоторые из них правдоподобны, а к другим стоит относиться с недоверием. Верно то, что пить кофе – это что-то большее, чем кажется на первый взгляд. Это больше, чем просто чашка горячей воды с молотыми кофейными зёрнами, пить кофе – это совсем другой опыт...*

## Удивительные преимущества и побочные эффекты кофе Грамотный обзор, основанный на науке

**Михаил Титов**

*Дизайнер* Наталия (Vxagavat) Бабяк

**Внимание :** Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

## Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются

лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

## Введение



Какой наркотик является самым используемым в мире? Это не никотин и не что-то нелегальное.

Это кофеин.

И самой популярной формой, в виде которой он потребляется, это кофе. Одни люди шутят, что не могут функционировать без кофе. Другие ненавидят его.

Кофе даёт, как явные преимущества здоровью, так и имеет побочные эффекты, особенно при чрезмерном его употреблении. Сейчас я представлю вам грамотный обзор, основанный на последних научных исследованиях.

## Часть 1. Польза кофе

**Польза для здоровья №1. Кофе делает вас более энергичными**

Возможно, это самый очевидный факт о кофе. Люди пьют его, чтобы чувствовать себя менее уставшими.

Он обладает таким эффектом, потому что кофеин – это стимулирующий наркотик. Когда вы пьёте кофе, кофеин всасывается в вашу кровь. Затем он движется до мозга, где блокирует нейротрансмиттер аденозин.

Аденозин<sup>1, 2</sup> – это ингибиторный нейротрансмиттер. Несмотря на его помощь в передачи энергии, он работает как депрессант вашей центральной нервной системы. Он подавляет активность вашей ЦНС и вызывает сонливость. Обычно, уровни аденозина в вашем мозгу повышаются с каждым часом вашего бодрствования, заставляя всё больше и больше хотеть спать.

Когда его блокируют, уровни других нейротрансмиттеров таких, как норэпинефрин и дофамин увеличиваются. Вот что вызывает стимулирующий эффект. Повышается возбуждение нейронов. И в результате, вы становитесь более бодрыми.

Многие исследования показывают<sup>3,4,5</sup>, что кофе улучшает:

- память,
- настроение,
- скорость реакции,
- внимательность и
- общую когнитивную функцию.

И кроме увеличения запасов энергии, кофе также делает вас ...ну, более умными.

## **Польза для здоровья №2. Кофе увеличивает вашу физическую работоспособность**

Когда кофеин возбуждает вашу нервную систему, она начинает посылать сигналы другим частям вашего организма. Клеткам жира дают сигнал разрушать подкожный жир<sup>6</sup>.

В краткосрочной перспективе, любители кофе могут сжигать жир с помощью кофеина. Исследования<sup>7</sup> показывают, что он может сжигать до 29% жира у худых людей и 10%

---

<sup>1</sup> Ribeiro J. A., Sebastiao A. M. Caffeine and adenosine //Journal of Alzheimer's Disease. – 2010. – Т. 20. – №. s1. – С. S3-S15.

<sup>2</sup> Conti C. R. Adenosine: clinical pharmacology and applications //Clinical cardiology. – 1991. – Т. 14. – №. 2. – С. 91.

<sup>3</sup> Acheson K. J. et al. Caffeine and coffee: their influence on metabolic rate and substrate utilization in normal weight and obese individuals //The American journal of clinical nutrition. – 1980. – Т. 33. – №. 5. – С. 989—997.

<sup>4</sup> Wiles J. D. et al. Effect of caffeinated coffee on running speed, respiratory factors, blood lactate and perceived exertion during 1500-m treadmill running //British Journal of Sports Medicine. – 1992. – Т. 26. – №. 2. – С. 116—120.

<sup>5</sup> Pasman W. J. et al. The effect of different dosages of caffeine on endurance performance time //International journal of sports medicine. – 1995. – Т. 16. – №. 04. – С. 225—230.

<sup>6</sup> Ding W. X. Drinking coffee burns hepatic fat by inducing lipophagy coupled with mitochondrial  $\beta$ -oxidation //Hepatology. – 2014. – Т. 59. – №. 4. – С. 1235—1238.

<sup>7</sup> Acheson K. J. et al. Metabolic effects of caffeine in humans: lipid oxidation or futile cycling? //The American journal of clinical nutrition. – 2004. – Т. 79. – №. 1. – С. 40—46.

у людей с ожирением. Когда клетки жира высвобождаются в кровоток, они становятся свободными жирными кислотами. Затем организм может использовать его как топливо.

С небольшим разбросом среди разных сортов кофе, он может повысить уровень метаболизма на 3—11%.

Но что более важно, кофеин повышает уровень адреналина в крови<sup>8,9</sup>. Вы знаете, что это адреналин заставляет вас бежать в течение нескольких часов? Цель этого гормона – подготовить ваше тело к интенсивным физическим нагрузкам.

Сложите всё это вместе, и вы можете улучшить свою физическую производительность, выпив кофе.

В следующий раз, когда вы отправляетесь в спортзал, попробуйте выпить перед этим чашечку чёрного кофе!

### **Польза для здоровья №3. Кофе может уменьшить боль после тренировки**

Кофе не только поможет вам лучше заниматься, но оно также позаботится о вас после тренировки.

Некоторые люди говорят, без труда не выловишь и рыбки из пруда. Но болезненность не всегда хороша после тренировки. Чтобы уменьшить боль, попробуйте выпить две чашки кофе<sup>10</sup>.

В плацебо-контролируемом опыте двойным слепым методом<sup>11</sup> участники употребляли напитки после того, как их мышцы стимулировались эксцентрическими упражнениями. При таком виде упражнений, ваши мышцы будут удлиняться из-за противодействующей силы.

Через час после того испытуемые выпивали напиток, рассчитывалась интенсивность боли с использованием шкалы от 0 до 100. Кофе с кофеином вызывал значительное снижение чувствительности к боли.

Согласно выводам, 2 чашки кофе после тренировки помогут значительно уменьшить боль.

### **Польза для здоровья №4. Кофе может снизить риск развития болезни Альцгеймера**

Болезнь Альцгеймера, также известная как «сенильная деменция», обычно поражает пожилых людей в возрасте старше 65 лет. Это главная причина деменции. Также это самое распространённое нейродегенеративное заболевание во всём мире.

---

<sup>8</sup> Anselme F. et al. Caffeine increases maximal anaerobic power and blood lactate concentration //European journal of applied physiology and occupational physiology. – 1992. – Т. 65. – №. 2. – С. 188—191.

<sup>9</sup> Nurminen M. L. et al. Coffee, caffeine and blood pressure: a critical review //European journal of clinical nutrition. – 1999. – Т. 53. – №. 11. – С. 831.

<sup>10</sup> Doherty M., Smith P. M. Effects of caffeine ingestion on rating of perceived exertion during and after exercise: a meta-analysis //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2005. – Т. 15. – №. 2. – С. 69—78.

<sup>11</sup> Maridakis V. et al. Caffeine attenuates delayed-onset muscle pain and force loss following eccentric exercise //The Journal of Pain. – 2007. – Т. 8. – №. 3. – С. 237—243.

Это необратимое расстройство мозга. Постепенно те, у кого развивается болезнь Альцгеймера теряют свои навыки памяти, умственные способности и способность выполнять основные задачи<sup>12</sup>.

К сожалению, до сих пор нет известного лечения. Однако существует множество превентивных шагов, которые вы можете предпринять. К ним относятся обычные советы для поддержания здоровья: здоровое питание, регулярные физические и умственные нагрузки и т. д.

Но употребление кофе также можно записать в этот список<sup>13</sup>.

Многие исследования показывают, что у людей, пьющих кофе риск возникновения болезни Альцгеймера может снизиться на 65%<sup>14</sup>. В одном исследовании<sup>15</sup> с 54 участниками, потребление кофеина было связано с значительно более низким риском<sup>16</sup>.

## **Польза для здоровья №5. Кофе может снизить риск развития болезни Паркинсона**

После болезни Альцгеймера, болезнь Паркинсона является вторым по распространённости нейродегенеративным заболеванием. Как и в случае с болезнью Альцгеймера, пока не существует никакого лечения.

Это заболевание возникает, когда нейроны, генерирующие дофамин в головном мозге, погибают. Было обнаружено, что у людей, пьющих кофе, этот риск снижается<sup>17</sup> примерно на 32%-60%<sup>18</sup>.

Однако у тех, кто пьёт кофе без кофеина<sup>19</sup>, кажется, нет никаких изменений в риске возникновения болезни. Это может быть связано с тем, что кофеин оказывает положительное влияние на нейротрансмиттеры допамина.

В дополнение к профилактике, кофе может также помочь тем, кто уже страдает от Паркинсона<sup>20</sup>,<sup>21</sup>. По данным исследовательского института центра здоровья

---

<sup>12</sup> Lindsay J. et al. Risk factors for Alzheimer's disease: a prospective analysis from the Canadian Study of Health and Aging //American journal of epidemiology. – 2002. – Т. 156. – №. 5. – С. 445—453.

<sup>13</sup> Quintana J. L. B. et al. Alzheimer's disease and coffee: a quantitative review //Neurological research. – 2007. – Т. 29. – №. 1. – С. 91—95.

<sup>14</sup> Paganini-Hill A., Henderson V. W. Estrogen deficiency and risk of Alzheimer's disease in women //American journal of epidemiology. – 1994. – Т. 140. – №. 3. – С. 256—261.

<sup>15</sup> Maia L., De Mendonça A. Does caffeine intake protect from Alzheimer's disease? //European Journal of Neurology. – 2002. – Т. 9. – №. 4. – С. 377—382.

<sup>16</sup> Arendash G. W., Cao C. Caffeine and coffee as therapeutics against Alzheimer's disease //Journal of Alzheimer's Disease. – 2010. – Т. 20. – №. s1. – С. S117-S126.

<sup>17</sup> Hu G. et al. Coffee and tea consumption and the risk of Parkinson's disease //Movement disorders. – 2007. – Т. 22. – №. 15. – С. 2242—2248.

<sup>18</sup> Prediger R. D. S. Effects of caffeine in Parkinson's disease: from neuroprotection to the management of motor and non-motor symptoms //Journal of Alzheimer's Disease. – 2010. – Т. 20. – №. s1. – С. S205-S220.

<sup>19</sup> Ascherio A. et al. Coffee consumption, gender, and Parkinson's disease mortality in the cancer prevention study II cohort: the modifying effects of estrogen //American journal of epidemiology. – 2004. – Т. 160. – №. 10. – С. 977—984.

<sup>20</sup> Kitagawa M., Houzen H., Tashiro K. Effects of caffeine on the freezing of gait in Parkinson's disease

университета Макгилла, кофеин может помочь контролировать данное заболевание<sup>22</sup>.

## **Польза для здоровья №6. Кофе может помочь бороться с депрессией**

Как упоминалось ранее, кофеин повышает уровень дофамина в кровотоке. Дофамин – это нейротрансмиттер, ответственный за движение, память и познание. Однако, он также играет определенную роль в чувстве удовольствия.

Это может быть причиной, по которой кофе, по-видимому, помогает бороться с депрессией. Исследование, проведенное Гарвардом, показало, что у женщин, которые пили кофе, риск заработать депрессию был ниже на 20%<sup>23</sup>. Другое исследование, в котором приняли участие 208,424 человека, показало, что те, кто пил кофе, имели на 53% меньше склонность к самоубийству<sup>24</sup>.

Для обоих исследований магическое число составляло 4 (или более) чашки.

Таким образом, основным свойством является то, что кофе может снизить риск развития депрессии и помогает улучшить качество жизни.

## **Польза для здоровья №7. Кофе способствует более здоровому состоянию печени**

В то время как алкоголь будет убивать вашу печень, кофе может оказывать положительное влияние на неё. Печень отвечает за сотни функций, поддерживающих работоспособность организма. Также существует множество болезней, влияющих на работу печени. К ним относятся гепатит, жировая болезнь печени и многие другие.

Многие из них приводят к циррозу. Большая часть вашей печени заменяется рубцовой тканью в ужасном состоянии. К счастью, кофе может быть оружием против цирроза. Пейте 4 или больше чашек каждый день<sup>25,26,27,28</sup> и тем самым вы можете снизить риск цирроза

---

//Movement disorders. – 2007. – Т. 22. – №. 5. – С. 710—712.

<sup>21</sup> Postuma R. B. et al. Caffeine for treatment of Parkinson disease A randomized controlled trial //Neurology. – 2012. – Т. 79. – №. 7. – С. 651—658.

<sup>22</sup> The Benefits Of Caffeine On Motor Impairment In Parkinson’s Disease. Adapted Media Release. Medical News Today. 2012.

<sup>23</sup> Lucas M. et al. Coffee, caffeine, and risk of depression among women //Archives of internal medicine. – 2011. – Т. 171. – №. 17. – С. 1571—1578.

<sup>24</sup> Kawachi I., Willett M. D., Colditz M. D. A Prospective Study of Coffee Drinking //Arch Intern Med. – 1996. – Т. 156. – С. 521—525.

<sup>25</sup> Ruhl C. E., Everhart J. E. Coffee and tea consumption are associated with a lower incidence of chronic liver disease in the United States //Gastroenterology. – 2005. – Т. 129. – №. 6. – С. 1928—1936.

<sup>26</sup> Gallus S. et al. Does coffee protect against liver cirrhosis? //Annals of epidemiology. – 2002. – Т. 12. – №. 3. – С. 202—205.

<sup>27</sup> Klatsky A. L. et al. Coffee, cirrhosis, and transaminase enzymes //Archives of internal medicine. – 2006. – Т. 166. – №. 11. – С. 1190—1195.

<sup>28</sup> Tverdal A., Skurtveit S. Coffee intake and mortality from liver cirrhosis //Annals of epidemiology. – 2003. – Т. 13. – №. 6. – С. 419—423.



примерно на 22%. Был сделан вывод, что ингредиент в кофе особенно полезен против алкогольного цирроза.

Данный факт был подкреплен еще одним исследованием<sup>29</sup>. Оно показало, что употребление двух или более чашек каждый день может снизить риск смерти от цирроза печени примерно на 66%.

### **Какие еще положительные эффекты оказывает кофе на вашу печень?**

– Доктор Карло Ла Веккия и другие исследователи из Милана, Италия обнаружили, что потребление кофе также может снизить риск развития рака печени<sup>30</sup>.

– Регулярное потребление кофе может снизить риск первичного склерозирующего холангита<sup>31</sup>. ПСХ – это редкое заболевание, которое поражает желчные протоки печени.

– Кофе без кофеина может снизить содержание ферментов печени<sup>32</sup>, о чём свидетельствует исследование в медицинском журнале «Гепатология» (*Hepatology*). Не все преимущества связаны с кофеином!

### **Польза для здоровья №8. Кофе может защитить от желчных камней**

Желчные камни – это твёрдые кусочки, которые образуются в вашем желчном пузыре, находящемся прямо под вашей печенью. Если они блокируют желчный проток, это вызывает огромную боль.

Эти камни могут возникнуть из-за вашего питания (слишком много холестерина), проблем с желчным пузырем (он не может правильно опорожниться) или медицинских состояний, таких как цирроз.

Кофе с кофеином может помочь предотвратить эти факторы и образование желчных камней.

В исследовании<sup>33</sup> отслеживалось потребление кофе и образование желчных камней у 46,008 мужчин в течение 10 лет. Было обнаружено, что у тех, кто постоянно пил кофе, снижался риск образования желчных камней.

В другом исследовании с женщинами<sup>34</sup> были получены аналогичные результаты.

### **Польза для здоровья №9. Кофе может снизить риск развития диабета 2 типа**

---

<sup>29</sup> Drinking coffee linked to decreased liver cirrhosis death risk. By Marie Ellis. Medical News Today. 2014.

<sup>30</sup> Coffee consumption cuts liver cancer risk. By Belinda Weber. Medical News Today. 2013.

<sup>31</sup> Coffee Drinking Tied To Lower Risk For Rare Liver Disease PSC. By Catharine Paddock PhD. Medical News Today. 2013.

<sup>32</sup> Regular coffee or decaf? Drinking both may benefit the liver. By Marie Ellis. Medical News Today. 2014.

<sup>33</sup> Leitzmann M. F. et al. A prospective study of coffee consumption and the risk of symptomatic gallstone disease in men //Jama. – 1999. – Т. 281. – №. 22. – С. 2106—2112.

<sup>34</sup> Leitzmann M. F. et al. Coffee intake is associated with lower risk of symptomatic gallstone disease in women //Gastroenterology. – 2002. – Т. 123. – №. 6. – С. 1823—1830.



Диабет 2 типа – это серьезная проблема во всем мире. Около 300 миллионов человек подвержено этой болезни. Те, кто страдает от этой болезни, либо не способны вырабатывать инсулин, либо устойчивы к нему. Это приводит к повышению уровня сахара в крови.

По-видимому, кофе снижает риск развития диабета 2 типа. Исследования показывают общее снижение риска на 23% – 50%. А одно исследование показало снижение до 67%! Обзор 18 исследований<sup>35</sup> и в общей сложности 457 922 участников показал, что с каждой чашкой, которую вы выпиваете ежедневно, вы можете снизить риск развития диабета на 7%.

Об этом также свидетельствует обзор Гарвардской школы общественного здравоохранения<sup>36</sup>. Исследователи ГШОЗ собрали данные из трех других исследований. Анкеты были использованы для оценки питания участников каждые четыре года. У 7,269 участников был диабет 2 типа, и ему пришлось выдать дополнительные анкеты.

Те, кто стали пить на одну чашку кофе в день больше в течение четырех лет, снизили риск развития диабета 2 типа на 11%. У тех, кто не изменил уровень потребления, не наблюдалось никаких изменений в риске возникновения этого заболевания<sup>37,38,39,40,41</sup>.

Исследователи из UCLA<sup>42</sup> обнаружили, что потребление кофе оказывает влияние глобулин, связывающий половой гормон (ГСПГ). Этот белок контролирует активность тестостерона и эстрогена. Эти половые гормоны участвуют в развитии диабета 2 типа.

Один из авторов исследования, доктор Саймон Лю, отметил, что существует обратная связь между потреблением кофе и риском развития диабета 2 типа. Увеличивая содержание ГСПГ в плазме, кофе может препятствовать развитию диабета.

## **Польза для здоровья №10. Кофе может защитить от сердечной недостаточности**

Было обнаружено, что умеренное потребление кофе защищает от сердечной недостаточности. Не повышает ли кофеин артериальное давление? Итак, как же потребление кофе помогает при сердечных заболеваниях и инсульте?

Здесь, ключевое слово – «умеренное». В исследовании, проведенном Медицинским центром Beth Israel Deaconess и Гарвардской школой общественного здравоохранения,

---

<sup>35</sup> Huxley R. et al. Coffee, decaffeinated coffee, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis //Archives of internal medicine. – 2009. – Т. 169. – №. 22. – С. 2053—2063.

<sup>36</sup> Increased coffee consumption may reduce risk of type 2 diabetes. By David McNamee. Medical News Today. 2014.

<sup>37</sup> Van Dam R. M., Hu F. B. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes: a systematic review //Jama. – 2005. – Т. 294. – №. 1. – С. 97—104.

<sup>38</sup> Salazar-Martinez E. et al. Coffee consumption and risk for type 2 diabetes mellitus //Annals of internal medicine. – 2004. – Т. 140. – №. 1. – С. 1—8.

<sup>39</sup> Van Dam R. M., Feskens E. J. M. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus //The Lancet. – 2002. – Т. 360. – №. 9344. – С. 1477—1478.

<sup>40</sup> Tuomilehto J. et al. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus among middle-aged Finnish men and women //Jama. – 2004. – Т. 291. – №. 10. – С. 1213—1219.

<sup>41</sup> Iso H. et al. The relationship between green tea and total caffeine intake and risk for self-reported type 2 diabetes among Japanese adults //Annals of Internal Medicine. – 2006. – Т. 144. – №. 8. – С. 554—562.

<sup>42</sup> Coffee May Help Protect Against Diabetes. By Janet Epping. Medical News Today. 2011.

«умеренное потребление<sup>43</sup>» в день это примерно 300 мл.

Кофе может повысить кровяное давление, но только примерно на 3—4 мм. рт. ст. Это весьма небольшое влияние. Оно может исчезнуть, если вы постоянно пьёте, так как ваш организм привыкает к кофеину.

У женщин, которые пьют кофе наблюдается снижение риска сердечных заболеваний. Кроме того, есть некоторые исследования, которые показывают снижение риска возникновения инсульта на 20% у людей, пьющих кофе<sup>44</sup>. Это может быть связано с антиоксидантами в кофе.

### **Польза для здоровья №11. Кофе является основным источником антиоксидантов для жителей Запада**

Это одна из причин, почему некоторые говорят, что кофе – это самый здоровый напиток.

Кофе с кофеином и без содержат примерно одинаковое количество антиоксидантов. Это больше, чем-то количество, которое вы можете получить как из фруктов, так и из овощей (при типичном современном питании).

Как антиоксиданты могут помочь вашему здоровью?

Они борются со свободными радикалами в вашем организме. В первую очередь, они снижают риск развития рака полости рта<sup>45</sup>. Рак ротовой полости и рак гортани. Было обнаружено, что смертность пожилых людей от этих видов рака, которые регулярно употребляли кофе, была в два раза меньше.

Кофе без кофеина также оказывает такой эффект, хотя и слабее. Чай не имеет такого защитного эффекта.

Джо Винсон из Университета Скрантона отметил, что кофе является первым источником антиоксидантов. Но умеренное потребление по-прежнему остается ключевым фактором!

Достаточно одной, двух или трёх чашек в день. При увеличении этого порога, кофеин наносит вред.

### **Польза для здоровья №12. Кофе может защитить от повреждения сетчатки**

Из всех антиоксидантов наиболее сильной является хлорогеновая кислота (ХГК).

Исследование Корнельского университета<sup>46</sup> показало, что этот великолепный компонент кофе уменьшает гибель клеток сетчатки глаза, вызванных гипоксией или окислительным стрессом.

---

<sup>43</sup> Coffee In Moderation May Benefit Heart Slightly. By Catharine Paddock PhD. Medical News Today. 2012.

<sup>44</sup> Kokubo Y. et al. The impact of green tea and coffee consumption on the reduced risk of stroke incidence in Japanese population: the Japan public health center-based study cohort //Stroke. – 2013. – Т. 44. – №. 5. – С. 1369—1374.

<sup>45</sup> Does Coffee Protect Against Oral Cancer? New study says drinking 4 or more cups daily may be beneficial to health. by Michael Haederle, AARP Bulletin, February 12, 2013.

<sup>46</sup> Jang H. et al. Chlorogenic acid and coffee prevent hypoxia-induced retinal degeneration //Journal of agricultural and food chemistry. – 2013. – Т. 62. – №. 1. – С. 182—191.

Экстракты ХГК и кофе были испытаны на мышах, у которых была проведена процедура подавления зрительного нерва. Были получены аналогичные результаты.

Употребление кофе также может помочь предотвратить дегенерацию сетчатки. Дегенерация сетчатки глаза поражает миллионы людей во всём мире. Наиболее распространёнными заболеваниями являются пигментный ретинит и возрастная дегенерация желтого пятна (ВДЖП). Лечение включает генную терапию, оптогенетику и трансплантацию клеток.

Хорошо, что в этот список можно добавить что-то такое простое, как чашка кофе, которая может помочь при повреждении сетчатки.

### **Польза для здоровья №13. Кофе имеет положительный эффект против колоректального рака**

В современном обществе рак является одной из основных причин смерти во всём мире. Употребление кофе может защитить вас от двух типов: рака печени и колоректального рака. Они являются третьей и четвертой, соответственно, основными причинами смерти от рака в мире.

Положительное влияние употребления кофе на печень уже обсуждалось выше. У людей, которые пьют кофе наблюдается снижение риска развития этого типа рака на 40%.

Кроме того, было проведено исследование с 489 706 участниками. У тех, кто выпивал около 4—5 чашек кофе в день, наблюдалось снижение риска развития колоректального рака на 15%<sup>47</sup>.

### **Польза для здоровья №14. Кофе может снизить риск развития рака кожи**

Базальноклеточная карцинома является наиболее распространенной формой рака кожи<sup>48</sup>. На самом деле, БКК является наиболее распространённой формой всех видов рака.

Базальные клетки находятся в самом глубоком слое эпидермиса. При таком заболевании, повреждения растут в клетках. Они выглядят как открытые язвы или красные пятна. Хотя этот рак обычно не опасен для жизни, он может привести к деформации.

В исследовании, в котором использовались данные из Исследований здоровья медсестер и Профилактики здоровья, потребление кофеина снизило риск БКК<sup>49</sup>. Женщины, которые пили более 3 чашек в день, имели самый низкий риск<sup>50</sup>.

Кроме того, были сходные результаты с теми, кто потреблял чай, колу или шоколад, а не кофе для получения кофеина.

Тем не менее, исследование не обнаружило каких-либо изменений в риске для других кожных заболеваний<sup>51</sup>, таких как плоскоклеточный рак кожи. Хотя, в другом исследовании

---

<sup>47</sup> Sinha R. et al. Caffeinated and decaffeinated coffee and tea intakes and risk of colorectal cancer in a large prospective study—//The American journal of clinical nutrition. – 2012. – Т. 96. – №. 2. – С. 374—381.

<sup>48</sup> Rubin A. I., Chen E. H., Ratner D. Basal-cell carcinoma //New England Journal of Medicine. – 2005. – Т. 353. – №. 21. – С. 2262—2269.

<sup>49</sup> Song F., Qureshi A. A., Han J. Increased caffeine intake is associated with reduced risk of basal cell carcinoma of the skin //Cancer research. – 2012. – Т. 72. – №. 13. – С. 3282—3289.

<sup>50</sup> Abel E. L. et al. Daily coffee consumption and prevalence of nonmelanoma skin cancer in Caucasian women //European Journal of Cancer Prevention. – 2007. – Т. 16. – №. 5. – С. 446—452.

<sup>51</sup> Fortes C. et al. The protective effect of coffee consumption on cutaneous melanoma risk and the role of GSTM1 and GSTT1 polymorphisms //Cancer Causes & Control. – 2013. – Т. 24. – №. 10. – С. 1779—1787.

были обнаружены признаки того, что кофе может помочь предотвратить меланому<sup>52</sup>, лидирующий вид рака кожи, вызывающий смерть. Доказательств немного, но тем не менее это хорошие новости!

## **Польза для здоровья №15. Кофе предотвращает образование кариозных полостей**

Кариозные полости являются весьма распространённой проблемой в стоматологии. Обычно вам говорят, что нужно регулярно и хорошо чистить зубы<sup>53</sup>.

Но исследование показало, что кофе может помочь предотвратить образование кариозных полостей<sup>54</sup>!

Случайные образцы<sup>55</sup> были взяты у тех, кто посетил амбулаторное отделение общественного института KLE стоматологических наук. В отношении потребления кофе учитывались следующие факторы:

- Частота и продолжительность потребления;
- С молоком или без;
- С сахаром или без;
- Марка кофе.

Помимо потребления кофе также учитывалось: питание, потребление сладкого и чистка зубов.

В итоге результаты показали, что большинство людей пили около трёх чашек обжаренного кофе в день. Наименьшее количество кариозных полостей и других проблем с зубами наблюдалось у тех, кто пил чёрный кофе.

Однако после добавления подсластителей, сливок и / или молока антибактериальный эффект полностью сводился к минимуму.

## **Польза для здоровья №16. Кофе может сделать вашу ДНК сильнее**

Иногда ваши нити ДНК ломаются.

Двухнитевые разрывы<sup>56</sup> происходят, когда побочные продукты клеточного метаболизма вызывают повреждения ДНК и репликацию блоков. Это смертельно опасно для клеток, если никак это не исправить.

И если исправление будет неправильным, то в ДНК могут произойти делеции и слияния транслокаций. Эти перестройки обычно встречаются в раковых клетках.

Ваш организм эволюционировал, чтобы иметь механизмы контрольных точек.

Но ещё одна хорошая новость заключается в том, что потребление кофе может усилить

---

<sup>52</sup> Lofffield E. et al. Abstract LB-280: Prospective study of coffee drinking and risk of melanoma in the United States. – 2014.

<sup>53</sup> Как сохранить ваши зубы и 200000 рублей, расходуемых на стоматологов. Михаил Титов. 2015.

<sup>54</sup> Namboodiripad P., Srividya K. Can coffee prevent caries? -an in-vitro study //The Internet Journal of Dental Science. – 2009. – Т. 7. – №. 2. – С. 1—6.

<sup>55</sup> Namboodiripad P. C. A., Kori S. Can coffee prevent caries? //Journal of conservative dentistry: JCD. – 2009. – Т. 12. – №. 1. – С. 17.

<sup>56</sup> Khanna K. K., Jackson S. P. DNA double-strand breaks: signaling, repair and the cancer connection //Nature genetics. – 2001. – Т. 27. – №. 3. – С. 247.

вашу ДНК и сделать её более устойчивой к поломкам.

Было проведено исследование<sup>57</sup> здоровых мужчин, которые пили кофе или воду в течение четырёх недель. В начале обе группы имели сходные уровни спонтанных разрывов ДНК. Позже, в группе, которая пила только воду наблюдалось увеличение разрывов, в то время как, в группе, пьющей кофе, наоборот, наблюдалось уменьшение. Общая разница составила 27%.

Кофе, используемый в этом исследовании, был тёмной обжаренной смесью нескольких сортов.

Кроме уменьшения количества разрывов ДНК, кофе также может снизить окислительное повреждение лейкоцитов<sup>58,59,60</sup>.

## **Польза для здоровья №17. Кофе может снизить риск возникновения подагры у мужчин**

Подагра является общей и сложной формой артрита. Скорее всего она воздействует на мужчин, вызывая внезапные и сильные боли, в основном в области большого пальца ноги. Женщины также могут столкнуться с такой проблемой после наступления менопаузы.

В самых экстремальных ситуациях суставы могут быть постоянно повреждены. Это может также влиять на почки, иногда вызывая образование камней в почках.

Исследователи изучили 45 869 мужчин в течение более 12 лет. Их потребление различных напитков (кофе с кофеином, кофе без кофеина, чая, общее количество кофеина) было проанализировано с помощью анкет. Дополнительные вопросы из Американского колледжа ревматологии были использованы в качестве критериев для оценки развития подагры.

В исследовании было 757 случаев общей подагры. Однако увеличение потребления кофе привело к снижению риска подагры<sup>61</sup>. Наибольший объем потребления составил более 6 чашек в день. (Но помните, что чрезмерное потребление кофе может привести к другим проблемам!)

Кофе без кофеина также дает некоторой эффект, в отличие от чая, при потреблении которого не наблюдается никаких схожих эффектов<sup>62</sup>.

## **Польза для здоровья №18. Кофе полон важнейших питательных**

---

<sup>57</sup> Bakuradze T. et al. Consumption of a dark roast coffee decreases the level of spontaneous DNA strand breaks: a randomized controlled trial //European journal of nutrition. – 2015. – Т. 54. – №. 1. – С. 149—156.

<sup>58</sup> Bakuradze T. et al. Four-week coffee consumption affects energy intake, satiety regulation, body fat, and protects DNA integrity //Food research international. – 2014. – Т. 63. – С. 420—427.

<sup>59</sup> Bakuradze T. et al. Antioxidant-rich coffee reduces DNA damage, elevates glutathione status and contributes to weight control: Results from an intervention study //Molecular nutrition & food research. – 2011. – Т. 55. – №. 5. – С. 793—797.

<sup>60</sup> Kotyczka C. et al. Dark roast coffee is more effective than light roast coffee in reducing body weight, and in restoring red blood cell vitamin E and glutathione concentrations in healthy volunteers //Molecular nutrition & food research. – 2011. – Т. 55. – №. 10. – С. 1582—1586.

<sup>61</sup> Choi H. K., Willett W., Curhan G. Coffee consumption and risk of incident gout in men: a prospective study //Arthritis & Rheumatology. – 2007. – Т. 56. – №. 6. – С. 2049—2055.

<sup>62</sup> Choi H. K., Curhan G. Coffee, tea, and caffeine consumption and serum uric acid level: the third national health and nutrition examination survey //Arthritis Care & Research. – 2007. – Т. 57. – №. 5. – С. 816—821.

## веществ

Кофе – это больше, чем просто кофеин (и антиоксиданты)!

подавляющее большинство питательных веществ в кофейных зёрнах остаются в напитке и поглощаются нашим организмом.

Давайте посмотрим, что содержится в одной чашке кофе:

- Витамин B2 (рибофлавин): 11% от рекомендованной суточной нормы потребления;
- Витамин B5 (пантотеновая кислота): 6% от рекомендованной суточной нормы потребления;
- Марганец и калий: 3% от рекомендованной суточной нормы потребления;
- Ниацин и магний: 2% от рекомендованной суточной нормы потребления.

Данные цифры могут показаться не очень большими, учитывая, что другие напитки могут иметь гораздо более высокие проценты. Но это только в одной чашке! Обычно, для людей, которые пьют кофе, нормой является 3—4 чашки.

Кофейные бобы также богаты неперевариваемыми кусочками, известными как пищевые волокна. Приличное количество остается в сваренном кофе. Были проверены различные методы приготовления кофе<sup>63, 64, 65</sup>, такие как эспрессо, в кофеварке с фильтром, быстрорастворимый или в кофемашине. Все результаты показали, что заваренный кофе имеет более растворимое пищевое волокно, чем другие обычные напитки.

Растворимое пищевое волокно образует гелеобразный материал при растворении в воде. Он проходит по системам вашего организма и помогает снизить уровень глюкозы и холестерина в крови. Это может быть причиной того, что кофе помогает в предотвращении колоректального рака.

Кроме того, диета с высоким содержанием клетчатки может помочь вам со следующим:

- Облегчить акт дефекации;
- Поддерживать здоровье кишечника;
- Достигнуть здорового веса.

И чего же мало содержит кофе? Калорий. (Если только вы пьёте черный кофе без каких-либо подсластителей)!



## Часть 2. Обратная сторона кофе

Да! Кофе определённо не самый здоровый напиток. Вернее, ключ (как упоминалось выше) заключается в количестве кофе, которое вы пьёте. И в том, что вы в него кладёте. Если вы сладкоежка, пьёте плохой кофе (растворимый) или слишком много – это может привести к серьёзным побочным эффектам<sup>66</sup>.

Как вы, вероятно, знаете, кофеин может повысить ваше кровяное давление. Он вреден для беременных женщин. Также он является наркотиком, к которому может возникнуть привыкание.

По мере развития зависимости, вам будет нужно всё больше и больше кофе, чтобы испытать тот же эффект.

И если вы попытаетесь резко отказаться от кофе, то вероятно у вас будут ужасные головные боли и умственное утомление в течение нескольких дней.

О чём вам ещё нужно беспокоиться?

### **Негативный эффект №1. Кофе может вызвать бессонницу**

Кофеин увеличивает ваши энергетические запасы, но этот эффект становится вредным, когда вы пытаетесь уснуть.

Кофеин поступает в кровь после переваривания. Его стимулирующий эффект можно ощутить через 15 минут после потребления. Однако эффект будет продолжаться намного дольше. Понадобится примерно 6 часов, чтобы устранить хотя бы половину этого эффекта.

Для хорошего ночного отдыха старайтесь не пить кофе после обеда. Или, по крайней мере, за 2—3 часа перед сном.

### **Негативный эффект №2. Кофе взаимодействует с лекарствами и преобразует их**

Если вы принимаете лекарства, то проконсультируйтесь с врачом, прежде чем пить кофе! Ваш напиток может взаимодействовать с отпускаемыми по рецепту лекарствами<sup>67</sup>. Эффект от вашего лекарства может быть уменьшен, увеличен или изменён.

Виновником этого может быть кофеин или другое соединение в вашем кофе.

Например, было проведено исследование эффектов Фосамакса<sup>68</sup> (препарата для лечения остеопороза, известного под названием алендронат), принимаемого с водой или другими напитками. И было обнаружено, что, если запивать эти таблетки чёрным кофе или апельсиновым соком, то их поглощение снизится на 60%! Для достижения наилучших результатов вы должны принимать это лекарство с утра, натощак, запивая водой.

Эффект от лекарств для лечения щитовидной железы снижается на 55 процентов<sup>69</sup>, если их принимают с кофе или эспрессо.

Кроме того, оно может воздействовать другим образом. Ваши лекарства, отпускаемые по рецепту, могут увеличить эффект от кофе. Вы можете чувствовать действие кофеина дольше. Или, они могут иметь ту же цель и дать вам двойной эффект, как в случае с антидепрессантами.

К другим препаратам, которые взаимодействуют с кофеином относятся:

- Антибактериальные препараты;
- Лекарства от астмы;
- Тайленол;
- Некоторые витамины.

Поэтому обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом, чтобы узнать, что вам нужно!

### **Негативный эффект №3. Кофе может усугубить изжогу или кислотный рефлюкс**

К симптомам кислотного рефлюкса относятся изжога – жжение за грудиной. Это происходит, когда ваш нижний пищеводный сфинктер (НПС) у входа в желудок не закрывается, когда нужно. Кислота, которую вырабатывает ваш желудок, может затем переместиться в ваш пищевод.

Если эти симптомы наблюдаются по крайней мере два раза в неделю, то, возможно, у вас кислотный рефлюкс. И если это так, то стоит держаться подальше от кофе!

Кофе очень кислый. Добавьте кофеин к содержанию кислоты, и это заставит ваши мышцы НПС расслабиться<sup>70</sup>. Это может привести к кислотному рефлюксу или усугубить состояние при нем.

Даже кофе без кофеина опасно. Некоторые исследования показали, что кофе без кофеина фактически увеличивает уровень кислоты в желудке<sup>71</sup>. По сравнению с кофе с кофеином, кофе



без кофеина стимулирует высвобождение большего количества гастрина. Это гормон, который затем стимулирует выделение кислоты в желудке.

Также с осторожностью следует пить чай (с кофеином или без), citrusовые соки, молочные коктейли и алкоголь.

#### **Негативный эффект №4. Кофе может вызвать расстройство желудка**

Когда вы выпиваете чашку кофе на голодный желудок, он стимулирует выработку соляной кислоты<sup>72</sup>(HCl). Это может быть серьезной проблемой.

Обычно ваш желудок вырабатывает HCl, когда вы едите. Его функция – переваривать белок и/или жир, который вы потребляете. Если вырабатывается чрезмерное количество кислоты, то, когда она действительно нужна, её производится меньше.

Так случается, когда вы едите слишком много жиров и белков. Или, когда вы пьёте слишком много кофе на голодный желудок. Такое состояние особенно влияет на переваривание белков. Когда белок переваривается неправильно, то может возникнуть множество проблем.

При лёгкой форме, расстройство желудочно-кишечного тракта может вызвать раздувание, газы и дискомфорт. При тяжёлой форме, оно может вызвать синдром раздраженного кишечника или даже рак толстой кишки. Поэтому, убедитесь, что чашка кофе – это не первая вещь, которую вы хватаете с утра!

#### **Негативный эффект №5. Кофе может оказывать слабительный эффект**

Кофе стимулирует движение мышц толстой кишки.

Это усиливают перистальтику, которая представляет собой процесс переваривания и мышечных сокращений что заставляет вас идти к «белому другу».

Возможно, это звучит хорошо или даже очень хорошо. Если вам когда-нибудь понадобится слабительное, просто выпейте кофе! Но также это может быть проблемой. Особенно, если у вас нет запора или каких-либо других, связанных с этим, проблем.

Вместе с тем, что кофе стимулирует перистальтику, он, по-видимому, также стимулирует опорожнение желудка<sup>73</sup>. В исследовании с 93 участниками, у 73% было ускоренное опорожнение<sup>74</sup>.

Это заставляет всё, что находится в вашем желудке, проходить в ваш тонкий кишечник. До того, как эта пища правильно расщепляется и переваривается.

Гораздо сложнее абсорбировать питательные вещества из частично переваренной пищи. Такое состояние также может увеличить шансы развития желудочно-кишечного расстройства и воспаления. Помимо этого, воздействия, оказываемого на кишечник, усиленная перистальтика может затруднить реабсорбцию воды из продуктов жизнедеятельности.

В этом не стоит винить только кофеин. Было обнаружено, что кофе без кофеина также действует как слабительное и способствует опорожнению желудка. То, что вы добавляете в свой кофе (сливки, сахар, подсластители без сахара и т. д.), также может вызывать диарею.

#### **Негативный эффект №6. Кофе может содержать вещества, вызывающие рак**

Было обнаружено, что кофе имеет положительные эффекты *против* некоторых видов рака. Тем не менее, когда кофейные зёрна обжариваются при высокой температуре, может образовываться акриламид.

Акриламид является канцерогенным и генотоксическим<sup>75</sup>. Это означает, что он может потенциально вызвать рак и повредить генетический материал клеток.

Хотя многие продукты содержат опасное количество акриламида (например, картофель фри и подгоревший тост), кофе, по-видимому, является основным источником этого химиката. Чем темнее жареные бобы, тем выше содержание. Более светлые бобы могут оказывать меньшее воздействие, но вы не можете полностью его избежать.

#### **Негативный эффект №7. Кофе может препятствовать работе тромбоцитов**

Тромбоциты являются фрагментами клеток, продуцируемыми в вашем костном мозге.

Они играют большую роль в остановке кровотечения. Белки на их поверхности позволяют им прикрепляться друг к другу и к стенкам кровеносных сосудов. Фактически, они образуют закупорки в отверстиях, чтобы остановить кровотечение.

В 2008 году было проведено исследование влияния кофе и кофеина на тромбоциты. Участники либо потребляли кофе, либо капсулу с кофеином и воду. Те, кто только пил кофе, испытывали антитромбоцитарный эффект<sup>76</sup>. Уменьшалась способность тромбоцитов слипаться.

У испытуемых, которые потребляли только кофеин, не наблюдалось никаких изменений. Таким образом, кажется, что что-то ещё в кофе является виновником (и пить кофе без кофеина действительно не поможет). Это может быть смертельным, если вы страдаете анемией или другими нарушениями свёртывания крови.

### **Негативный эффект №8. Кофе может снизить шансы на беременность**

По словам исследователей, из Медицинской школы Университета Невады, активность фаллопиевых труб снижается при регулярном потреблении кофеина<sup>77, 78, 79, 80</sup>.

Эти трубки переносят яйцеклетки из яичников в матку. Мы до сих пор мало знаем о том, как яйцеклетки проходят через эти мышечные трубки. Но эксперты говорят, что это как-то связано с ресничками вдоль слизистой оболочки труб и мышечными сокращениями.

Для успешной беременности яйцеклетки должны проходить через трубку в матку. Однако в исследованиях, проведённых с мышами, наблюдалось намного меньше сокращений, когда мыши потребляли кофеин.

Хотя испытуемые были мышами, профессор Шон Уорд считает, что это может объяснить, почему у женщины, потребляющих много кофеина, не так высока вероятность забеременеть.

Если у вас, или у вашего любимого человека, были неудачны с беременностью, возможно, кофе является виновником.

### **Негативный эффект №9. Кофе повышает холестерин**

Холестерин – это жирное вещество, необходимое для производства гормонов, витаминов и других основных веществ. Существует два вида холестерина:

1. Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и
2. Липопротеины высокой плотности (ЛПВП).

Уровни этих двух видов должны быть нормальными, чтобы ваш организм функционировал. Однако, ЛПНП, также известен как «плохой» холестерин. Это связано с тем, что слишком большое количество ЛПНП может привести к их накоплению в ваших артериях. Это вызывает множество проблем с сердцем и кровяным давлением.

Однако уровень холестерина может повышаться из-за кафестола<sup>81, 82, 83</sup>. По словам профессора доктора Дэвида Мура, кафестол является самым мощным средством, повышающим уровень холестерина. И, к сожалению, это соединение, найденное в кофе.

Ещё одно исследование<sup>84</sup> показало, что пять чашек кофе из френч-пресса содержали 30 мг кафестола. После потребления пяти чашек в день в течение четырёх недель уровень холестерина в крови повышался с 6 до 8%.

Потребление кофе без кофеина никак не повлияло на этот эффект. Хотя есть и хорошая новость. Если использовать бумажные фильтры во время приготовления кофе, то можно удалить достаточно большую часть кафестола. Поэтому убедитесь, что вы используете бумажные фильтры!

### **Негативный эффект №10. Кофе может вызвать остеопороз**

Остеопороз – серьёзное заболевание костей, требующее дорогостоящего лечения<sup>85</sup>. Это происходит, когда потеряно слишком много костной ткани и/или слишком мало сделано. Кости теряют свою плотность и начинают выглядеть как соты. Кости становятся хрупкими и слабыми. При высокой степени тяжести остеопороза, вы можете сломать кость просто чихнув!

Эта болезнь чрезвычайно опасна для пожилых людей, вызывая постоянную боль. Вы особенно восприимчивы, если у вас изначально низкая плотность костной ткани. И, как показывают многочисленные исследования, кофеин также может быть негативным фактором.

Кальций необходим для здоровья костей. А кофеин может снижать эффективность всасывания кальция. Исследование<sup>86</sup> показало, что с каждой выпитой чашкой кофе, вы можете

потерять около 4—6 мг кальция. Другое исследование показало, что кофеин может привести к ускоренной потере минеральной плотности костей у пожилых женщин<sup>87</sup>.

Но в большинстве исследований<sup>88, 89, 90</sup> для наблюдения этого негативного эффекта потребовалось много чашек кофе и низкое потребление кальция.

Чтобы быть в безопасности, особенно это касается пожилых людей, постарайтесь ограничить себя тремя чашками кофе в день и потребляйте много кальция и витамина D!

### **Негативный эффект №11. Кофе снижает всасывание железа**

Кофе можно рассматривать для получения достаточного количества минералов для организма. Даже, если ваше питание насыщено минералами и/или вы принимаете добавки. Как упоминалось выше, он влияет на поглощение кальция.

Кроме того, ваши почки будут испытывать трудности с хранением цинка и магния. Магний необходим для правильной работы кишечника. И всасывание вашим желудком железа может также уменьшиться.

Железо необходимо для образования гемоглобина. Этот белок является частью ваших клеток крови и переносит кислород из ваших легких в остальную часть вашего организма. В зависимости от источника железа это может быть либо гем, либо не-гем железо.

Фенольные соединения в вашем кофе связываются с железом. Это препятствует его поглощению. Было установлено, что потребление 150—250 мл кофе может снизить поглощение примерно на 35 процентов<sup>91</sup>.

Чай обладает даже еще большим эффектом, уменьшая поглощение до 64 процентов<sup>92</sup>. С другой стороны, исследования показали, что апельсиновый сок привел к увеличению до 85 процентов.

Если вы хотите получать достаточно железа, то попробуйте заменить чашку кофе на сок.

### **Негативный эффект №12. Кофе может вызвать фиброзно-кистозную мастопатию у женщин**

Если вы женщина, возможно, у вас было такое, что грудь опухала или болела. Это может быть фиброзно-кистозная мастопатия. Это доброкачественное изменение молочной железы обычно проявляется в виде уплотнений в груди, которые становятся больше перед критическими днями. И это может причинять боль!

Точная причина этого заболевания неясна. Это может быть связано с гормонами во время менструации.

И, согласно исследованию на базе больницы, у женщин, которые выпивали от 31 до 250 мг кофеина в день, риск развития заболевания увеличивался в 1,5 раза<sup>93</sup>. Потребление кофеина может повысить риск до 2,3 раза.

Эта связь была особенно сильной у женщин с атипичной лобулярной гиперплазией или папиллярной гиперплазией. Это связано и с более высоким риском возникновения рака молочной железы.

Однако потребление кофеина не оказывало негативного влияния на другие типы доброкачественных изменений молочной железы.

Если у вас болезненно опухла грудь, есть какие-либо уплотнения или неровности возле неё, то обязательно позвоните своему врачу!

### **Негативный эффект №13. Кофе может раздражать ваш желудочно-кишечный тракт**

Кофе чрезвычайно кислый, благодаря компонентам, таким как кофеин (хотя кофе без кофеина приводит к большему повышению кислотности). Это будет раздражать слизистую оболочку вашего тонкого кишечника и желудка.

Если у вас гастрит, язва, болезнь Крона или синдром раздражённого кишечника, врачи настоятельно рекомендуют полностью отказаться от кофе. Кофе может являться первостепенной причиной этих болезней.

Одной из причин язвы является бактерия *Helicobacter pylori*. Кислота в кофе ослабляет слизистую оболочку желудка. Это дает плодородную почву бактериям для захвата. Сильная иммунная система может защитить вас. Но гормоны стресса могут подавить вашу иммунную систему.

Кофе может разрушить слизистую оболочку тонкого кишечника. У вас могут быть спазмы в животе, судороги, запор и/или диарея.

Это состояние известно, как синдром раздраженного кишечника (СРК) Это становится актуальной проблемой в последние годы, поскольку все у большего числа людей диагностируют эту болезнь.

Также усугубить симптомы СРК могут следующие продукты:

- Очищенные зерна;
- Пищевые продукты, подвергшиеся технологической обработке;
- Газированные напитки;
- Алкоголь;
- Продукты с высоким содержанием белка;
- Молочные продукты.

### **Негативный эффект №14. Кофе может вызывать стресс и беспокойство**

Кофеин способствует высвобождению адреналина, норэпинефрина и кортизола. Эти гормоны стимулируют реакцию организма «дерись или убегай». Теперь вам может стать интересно: «А разве это не хорошо?»

Ну, да. Кофе увеличивает ваши энергетические запасы и бодрит вас. Но всё имеет свои плюсы и минусы. Недостатком этого является то, что энергии может быть слишком много.

Вместо того, чтобы просто взбодриться, вы можете начать чувствовать беспокойство и нервозность. Напряжение не исчезает просто так!

Кофеин работает над ним, блокируя выделение гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК).

Этот нейротрансмиттер известен как естественный Валиум мозга. Это успокаивающий ингибитор. Он избавляется от тревожных мыслей в вашей голове. Эксперты считают, что наряду с серотонином, ГАМК помогает мозгу контролировать тревожные мысли.

Когда такие вещи, как кофеин, прекращают высвобождение ГАМК, вы можете чувствовать сильное беспокойство и тревогу.

### **Негативный эффект №15: Кофе может увеличить риск выкидыша**

И страшно, что это касается не только женщин!

Национальные институты здравоохранения и Государственный университет штата Огайо проанализировали данные, изучив 501 пар из 16 округов США<sup>94</sup>.

Рассматривалась взаимосвязь между воздействием химических веществ в окружающей среде, образом жизни и репродуктивностью.

Было обнаружено, что выкидыш был более вероятным, если бы *пара* выпила более двух напитков с кофеином в день до зачатия. Потребление кофе и мужчинами, и женщинами способствовало возникновению этой повышенной опасности.

Аналогичным образом, женщины, которые пили кофе в течение первых семи недель беременности, также имели повышенный риск.

Чтобы беременность протекала хорошо, и ребёнок родился здоровым, избегайте курения и потребления кофеина. Вместо этого следует ежедневно принимать поливитамины.

Исследователи обнаружили, что женщины, которые принимали витамины на ранней стадии беременности, снизили риск выкидыша на 79 процентов!

Основными витаминами являются витамин B6 и фолиевая кислота.

Они обычно встречаются в витаминах для планирующих беременность и витаминах для беременных. Фолиевая кислота особенно помогает защитить ребёнка от развития дефекта нервной трубки.

### **Негативный эффект №16. Кофе может увеличить риск развития гипертонии**

У вас может быть гипертония или повышенное кровяное давление в течение многих лет, при этом не будет никаких видимых симптомов.

Но даже без симптомов, ваши кровеносные сосуды и сердце по-прежнему повреждены. Это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем, таким как инсульт или сердечные приступы. И даже без симптомов, гипертония может быть обнаружена.

Кофе может помочь при проблемах с сердцем. Но для молодых людей с гипертонией, кофе может ухудшить ситуацию.

Согласно исследованию, представленному больницей Сан-Даниэле-дель-Фриули, у людей, пьющих много кофе, риск возрастает в четыре раза<sup>95</sup>.

У людей, пьющих кофе в умеренном количестве, риск возрастает в три раза. Исследование охватывало 12 лет и представляло анализ более 1200 пациентов в возрасте от 18 до 45 лет с неизлечимой гипертонической болезнью 1 стадии.

Высокое кровяное давление часто приводит к диабету. Исследователи обнаружили, что большое потребление кофе приводит к более высокому риску состояния преддиабета. Однако, это было значительным увеличением только для медленных метаболизаторов кофеина. Так, может быть, это хорошие новости?

## **Негативный эффект №17. Кофеин может вызвать недержание мочи у женщин**

Недержание мочи (НМ) также известно, как «протекающий мочевой пузырь».

При такой болезни, вы теряете контроль над своим мочевым пузырём. И вы просто не можете удержать то, что в нём! В крайних случаях, даже при чихании вы можете описаться.

Мы уже знаем, что кофе может работать как слабительное. Исследователи из Университета штата Алабама обнаружили, что он оказывает аналогичное воздействие на мочеиспускание<sup>96</sup>. Индекс тяжести инконтиненции (недержания) и дневники питания использовали более 4000 женщин<sup>97</sup>.

Потребление более 204 мг кофеина в день было связано НМ. К счастью, это была не высокая степень тяжести недержание мочи.

Тем не менее, если вы пьете кофе, знайте, что это заставляет вас бегать в туалет гораздо чаще!

## **Негативный эффект №18. Кофе может привести к увеличению потребления сахара**

Как мы все знаем, сладкие напитки вредны.

Газированные напитки, фруктовые соки и другие сахаросодержащие напитки могут привести к диабету 2 типа, ожирению и т. д.

И хотя мы знаем это, трудно удержаться и не выпить их. Они вызывают зависимость.

С другой стороны, кофеин, может заставить вас хотеть их еще больше.

В рандомизированном контролируемом исследовании<sup>98</sup>, участники пили столько разных напитков, сколько хотели. Одна группа пила напитки, содержащие кофеин. Затем их дневники питания собрали и проанализировали.

Участники из группы, где были напитки с кофеином ежедневно выпивали 419 мл сахаросодержащих напитков. Это было намного больше, чем в группе с напитками без кофеина. В среднем они потребляли только 273 мл в день.

В группе с кофеином, люди также давали более высокие оценки своим сладким напиткам. Исследователи пришли к выводу, что добавление небольшого количества кофеина в напитки значительно увеличивает их потребление.

Может быть, кофеин дает напиткам тот аромат, который нам нужен. Если вы будете пить меньше кофе (и других напитков, содержащих кофеин), то ваше питание станет определённо более полезным. Хотя есть и хорошая новость, новые открытия в натуральных технологиях может стать ещё одной альтернативой кофе.

Также, чёрный кофе очень полезен. Но как только вы добавляете молоко, сливки и подсластители, количество калорий резко увеличивается.



## Заключение



Кофе имеет значительные преимущества для здоровья, а также некоторые негативные побочные эффекты, особенно если вы пьёте его слишком много.

Ключевым фактором является умеренное потребление. Слишком много кофе может вызывать беспокойство и стресс. При умеренном количестве, вы получите удивительные преимущества для здоровья, о которых говорилось выше, без особых негативных побочных эффектов.

Так сколько же это «умеренное» количество? Согласно исследованиям, ежедневно стоит потреблять не более 300 мг кофе. Это около 3—4 чашек обжаренного кофе (5 чашек настаиваемого).

Если у вас гипертония, недержание мочи, проблемы с желудком или вы беременны, то старайтесь вообще избегать кофе. Существует множество других полезных напитков (хотя, мы всё равно любим кофе!).



## Часть 3. Виды кофе



Любители кофе любят свой кофе так же, как любители вина любят своё вино! Любители кофе могут быть очень дотошными, когда дело доходит до их любимой марки.

Следует отметить, что любители вина рады попробовать любой другой вид вина, в отличие от ярых любителей кофе, которые всегда предпочтут то, что любят.

На самом деле существует множество различных видов кофе, которые вы можете попробовать, в зависимости от того, насколько вам интересно. Фактически существуют виды кофе, которые подаются только в других странах и это отличный шанс для преданных любителей кофе попробовать что-то ещё. Вот основные виды кофе, которые вы можете попробовать по всему миру.

### Что же такое кофе?





Чтобы сделать кофейный напиток, сначала нужно перемолоть зёрна, а затем залить их горячей водой. Перемолотые зёрна добавляют в воду и заваривают их либо с помощью капельной кофеварки, фильтров или под давлением, как, например, в эспрессо-машине. Медленно заваренные кофейные зёрна называют «кофе». В принципе, приготовление всех видов кофе основано либо на «кофейной технике», либо на эспрессо. При подаче всех сортов, учитываются их сильные стороны: некоторые из них подаются с кофе или сливками, в другие же добавляют вспененное молоко. В некоторые добавляют алкоголь, в остальные – сиропы, чтобы подсластить их.

В последнее время очень популярны кофе-машины, такие как машины для эспрессо, большущие машины Gaggia и перколяторы. За счёт этих машин, кофе становится всё более и более популярным в малых кофейнях, а также развивается как сфера социальной жизни в большинстве стран.

Некоторые виды кофе не имеют кофеина – это, когда обычный кофе прошёл дополнительную обработку с целью сокращения кофеина, поэтому кофе становится не таким крепким. Но на самом деле, полностью избавиться от кофеина (содержание кофеина не превышает 0,1% – это пороговая величина для большинства европейских стран) сегодня не позволяет ни одна из применяемых технологий. Кофе без кофеина легко доступно в любой форме, в которой может быть представлен обычный кофе, а сам кофе называют *декофеинизированный* или просто *декаф*.

**Где появилось кофе?**



Настоящие кофейные зёрна поступали из Африки и Мадагаскара, с Коморских островов, Маврикий и Реюньона. Кофейное дерево был экспортировано из этих стран во многие другие и в наши дни кофейные деревья выращиваются почти в 80 разных странах мира. Наиболее распространёнными странами, где выращивают кофе, являются Юго-Восточная Азия, Индия, Африка и экваториальные районы Америки.

После созревания кофейных ягод, их собирают, обрабатывают и сушат. Высушенные кофейные семена известны нам, как кофейные зёрна. Затем их обжаривают до разной степени, чтобы дать им желаемый вкус. После этого обжаренные зёрна перемалывают, чтобы получить кофе, который мы добавляем в почти кипящую воду.

Из-за того, что кофе содержит кофеин, он вызывает прилив сил и оказывает воздействие на нервную систему. Обычно, кофе подаётся горячим, но в последнее время стали популярны холодный кофе и кофе со льдом. Клинические исследования показывают, что кофе в умеренных количествах оказывает положительное воздействие на людей, а у людей, долгое время потребляющих алкоголь может быть снижен риск ухудшения познавательной способности.

Самые ранние записи о потреблении кофе относятся к 15-му веку, Йемен. Было обнаружено, что в Аравии кофейные семена обжаривали и варили, что очень похоже на то, как готовят кофе сейчас. Сначала семена были экспортированы в Йемен из Восточной Африки, где йеменские торговцы начали их выращивать. К XVI веку, кофе достигло Персии, Турции и Северной Африки. Позже он распространился бы по Европе и, наконец, по всему остальному миру.

В наши дни кофе является основным экспортным товаром. Это также один из самых ценных товаров, экспортируемых некоторыми развивающимися странами. Необработанные кофейные зёрна называются зелёным кофе, и это один из самых продаваемых товаров в мире. Как и в случае с любым продуктом, существует споры относительно очищения земли для создания кофейной плантации, но распространение кофе за счёт честной торговли и использование органических кофейных зёрен набирает обороты.

## **Виды приготовления кофе Настаиваемый**



Также известный, как «капельный» или фильтрованный кофе, такой метод приготовления заключается в том, что молотые кофейные зёрна медленно сверху заливают горячей водой. Затем вода просачивается через зёрна, поглощает масла и запахи, и стекает в ёмкость. Этот метод не требует никакого давления на воду, проходящую через молотые зёрна, здесь работает гравитация. Иногда бумажные фильтры захватывают частицы, и только фильтрованная вода проходит в ёмкость под ними. Бумажные фильтры изобрела Мелитта Бенц в Германии ещё в 1908 году, чтобы предотвратить попадание молотых зёрен в чашку. Также можно использовать сетчатые фильтры. Они уменьшают ваши расходы, поскольку их можно повторно использовать в течение многих лет.

## **Заварной**



Также может быть известен под названием процеженный кофе. Обычно для такого способа приготовления используют перколятор. Кипящая вода постоянно проходит через молотый кофе. Это продолжается до тех пор, пока не будет получена желаемая крепость. Обычно перколяторы электрические, но также некоторые можно использовать на кухонной плите. Перколяция достигла своего пика популярности в 1970-х годах, но затем была заменена капельными кофеварками. Вскоре не осталось компаний, которые бы производили перколяторы. В наши дни они встречаются крайне редко.

## **Эспрессо**





Сейчас эспрессо-машины появляются буквально повсюду. Кофеварка прогоняет небольшое количество почти кипящей воды и пара под давлением через молотые зёрна. Как правило, эспрессо немного плотнее обычного кофе и имеет на поверхности сливочную пенку. Он часто является основой других типов кофе, таких как латте, капучино и американо. Машина Gaggia, вероятно, самая распространённая и известная из эспрессо-машин. Они были созданы в Италии в 1950-х годах.

### Холодный кофе



Примерами холодного кофе, с которым вы, вероятно, знакомы, являются айс-латте и айс-мокко, хотя есть ещё много других, которые вводятся постоянно. Холодный кофе был

создан в качестве альтернативного летнего напитка и подаётся в высоком стакане с кубиками льда. Для придания аромата напитку, могут быть использованы сиропы. Также, по желанию, можно добавить молоко или сливки.

Холодный кофе обычно варят более крепким, чем обычный кофе. Это не просто горячий кофе, которым заливают лёд, чтобы охладить его. Таким образом вы просто разбавите кофе и сделаете его горьким. Холодный кофе варится холодным и даёт совершенно другой аромат. Холодный вареный кофе имеет слегка уменьшенный кислотный аромат, который помогает усилить естественную сладость и другие ароматы. Обычно холодный кофе выливают в стакан со льдом или холодным молоком, а затем, добавляют сиропы или подсластители, чтобы придать кофе «изюминку». Именно эти подсластители делают холодный кофе «сезонным».

Чтобы приготовить 200 грамм ледяного кофе, вам нужно:

Смешать в кувшине вместе 1/3 стакана молотого кофе и 1 1/3 стакана холодной воды и убедиться, что в смеси не осталось никаких комков.

Затем плотно закройте ёмкость либо крышкой, либо какой-либо пищевой плёнкой и поставьте в холодильник не менее, чем на 5 часов. Лучше оставить его на всю ночь, но не дольше, поскольку потом он начнёт горчить.

Процедите кофе через фильтр в высокий стакан, заполненный кубиками льда. Вы должны протолкнуть кофе через фильтр, аккуратно надавливая на него обратной стороной ложки. В это время вы можете добавить каплю своего любимого сиропа и перемешать в небольшом количестве молока.

Либо вы можете добавить молоко потом, чтобы оно было сверху. Выбор за вами!

## Мировой кофе в России



Кофе становится всё более популярным в мире, хотя он всегда был весьма распространённым напитком. В настоящее время существует ряд кофеен, которые предлагают сезонный кофе, и они набирают популярность.

– *Капучино*: После эспрессо, это самый популярный вид кофе в Штатах. Это один из видов кофе, основой которого является эспрессо, а сверху добавляется сливочная пена. Пена является основной характеристикой этого кофе. Хотя он по-прежнему обладает крепостью эспрессо, она смягчается роскошной пеной.

– *Ристретто*: Это самая чистая форма эспрессо и сделана из одного шота. Ристретто был создан, чтобы вы почувствовали аромат и полноту каждого кофейного зерна. Это очень крепкий вид кофе, потому что варится с минимальным количеством воды. Обычно, из-за крепости, его запивают стаканом воды.

– *Аффогато*: Это почти десертное блюдо, поэтому, возможно, не подходит для того, чтобы пить его утром. Делают его следующим образом: в небольшую чашку кладут одну мерную ложку ванильного мороженого и заливают эспрессо.

– *Макиато*: В качестве основы для данного напитка используется эспрессо, к которому сверху добавляют небольшое количество молока. Как правило, молока добавляют немного. Фактически, название произошло от итальянского слова пятно или клякса. Это чашка крепкого кофе с молочным пятном сверху. Вы также можете встретить его в сочетании с сиропами, такими как карамель, которая опускается на дно, оставляя сладкое послевкусие и крепким кофе с небольшим количеством молока.

– *Доппио*: Отличный выбор для любителей крепкого кофе! Он варится таким же образом, как и эспрессо, только добавляют два шота молотого кофе вместо одного. Его также обычно запивают стаканом воды.

– *Американо*: Напиток содержит один шот эспрессо, разбавленный горячей водой. Вы можете заказать его с двумя шотами, если предпочитаете кофе покрепче. Из-за большого количества добавляемой воды, его вкус похож на американский «капельный» кофе. Если вам нравится большое количество крепкого кофе, то, тогда американо это то, что вам отлично подойдет.

– *Лунго*: Это что-то среднее между эспрессо и американо. Готовится, как эспрессо, но используется в два раза больше воды, поэтому вкус находится между двумя этими видами. Хотя вы получаете и вкус, и аромат, это очень слабый напиток.

– *Мокко*: Это действительно вкусный кофе! Для его приготовления используется один шот эспрессо, шоколадный сироп и вспененное молоко. И если этого было недостаточно, то, вот еще факт, сверху добавляют взбитые сливки! Если вы любите кофе и шоколад, то это то, что вы должны обязательно попробовать!

– *Латте*: Если вы предпочитаете кофе с добавлением молока, то латте – это то, что вам стоит попробовать в первую очередь. Сделанный из одного или двух шотов эспрессо с добавлением большого количества молока, он имеет сливочный вкус с нежными нотками кофе. Хороший выбор для начинающих кофеманов.

– *Латте маккиато (маккиато)*: не смешанный капучино, где молоко, молочная пена и кофе лежат слоями. Маккиато в переводе с итальянского означает «пятнистый». Подается в высоком бокале.

– *Кофе Рэд ай*: Чтобы приготовить такой кофе, эспрессо добавляют в обычный «капельный» кофе. Некоторые люди не уверены полностью эспрессо ли это или капельный кофе, но он содержит достаточно кофеина, чтобы хорошо взбодриться. Это отличный вариант, когда вам нужно быть бодрым, он обладает отличным пробуждающим эффектом!

– *Кофе с молоком*: Его делают из одного шота эспрессо, затем сверху добавляют вспененное молоко. Если вы предпочитаете покрепче, то можете попросить два шота. Это может быть отличной заменой латте, если вы не можете его заказать.

– *Кортадо*: Чтобы приготовить кортадо, нужно залить свежесваренный эспрессо небольшим количеством горячего молока. Он такой же крепкий, как эспрессо, но имеет гораздо менее кислый вкус. Вы можете подумать, что это тоже самое, что макиато, но, на самом деле, есть отличие, которое заключается в количестве добавляемого молока. Это абсолютно другой вкус.

– *Бреве (брив)*: Это одна из вариации латте, в которую вместо молока добавляют смесь из молока и сливок. Иногда его называют «50 на 50» из-за соотношения молока и сливок.

– *Эспрессо кон Панна*: Это один либо два шота эспрессо, покрытых большим количеством взбитых сливок! Пока вы получаете заряд бодрости от эспрессо, вы также наслаждаетесь вкусом взбитых сливок.

– *Глясе*: прохладный кофе с шариком мороженого. Подается в айриш – бокале с трубочкой.

– *Лонг блэк*: Когда эспрессо заваривают в чашке с горячей водой, получается Лонг блэк. Он похож на американо, но есть небольшое отличие. Обычно подается со сливками наверху. Это является главным отличием этих двух напитков.



– *Айриш*: кофе с алкоголем и с взбитыми густыми сливками. Подается в специальных айриш – бокалах.

– *Кон панна (конпанна)*: эспрессо с пышной шапкой из взбитых сливок, посыпанной молотой корицей. «Кон панна» в переводе с итальянского означает «со сливками». Подают эспрессо кон панна в чашке для капучино.

– *Коретто (corretto)*: эспрессо с добавлением спиртного. В северной Италии зимой готовят коретто – кофе с граппой. В Ирландии, чтобы согреться пьют кофе с ирландским виски.

– *Кофе по-венски*: эспрессо со взбитыми сливками, посыпанный сверху специями (ванилью, корицей, мускатным орехом, апельсиновой цедрой по вкусу) и тёртым шоколадом. В Вене кофе узнали благодаря оттоманским послам ещё в далеком 17 веке. Послы завезли его в город и местные жители, распробовав, начали готовить кофе дома.

– *Кофе по-восточному, кофе по-турецки*: чёрный кофе с обильной пеной. Готовится в сосуде конической формы, так называемой турке или джезве на песке, на открытом огне, или на электрической плитке. При приготовлении часто используются специи, такие как кардамон, корица и др.

– *Романо (romano)*: эспрессо с лимоном. В переводе с итальянского означает «римский». Эспрессо романо рекомендуется украсить долькой лимона или полоской лимонной цедры.

– *Медовый раф*: кофейный коктейль, изобретённый в России в конце 90-х. Он полюбился многим у нас, а теперь уже стал популярен во всём мире! Его особенность состоит в том, что капучинатором в плотную густую пену взбивают не только сливки, а смешанные эспрессо, сливки и мёд.



## Кофе в Италии

Италия: эспрессо был изобретён в 1884 году, путём пропуска воды через мелко измельчённый кофе. Он является основой для многих кофейных напитков. В Италии, основным правилом является то, что после 12 часов дня вы пьёте кофе с добавлением молока. Такой напиток считается утренним. Эспрессо, возможно, один из самых популярных напитков в мире.

## Кофе в Великобритании

Часто известный как ирландский кофе, он был впервые сделан в Ирландии и подавался в стакане, а не в чашке. Его готовят так: крепкий кофе наливают в стакан, добавляют виски и сахар и перемешивают, сверху добавляют сливки. Сахар является гарантией того, что сливки будут плавать сверху. Этот напиток изобрёл шеф-повар Джозеф Шеридан, в Фойнсе, графство Тирон.

Великобритания последовала за Америкой в том, что у неё теперь есть много кофеен и сетевых магазинов, которые продают кофе во всех формах, которые вы можете себе

представить. Очень популярен сезонный кофе, а Рождество является основным временем для кофе. Продают мокко-перечную мяту, также латте со вкусом пряника и тыквы. Варианты топпингов меняются от взбитых сливок до зефира, или посыпания корицей или мускатным орехом. В это время года, очень популярны ароматные виды кофе.

### **Кофе в Германии**

Удивительно, что чай или кофе – это те напитки, которые выбирают по утрам в Германии. Ещё в 1732 году, Иоганн Себастьян Бах говорил, что если вы хотите угостить его, то налейте ему чашку кофе. По утрам, немцы предпочитают кофе чаю. До того, как был импортирован правильный кофе, люди пили что-то похожее на кофе из солода или цикория, и только в 19 веке цены на чай и кофе резко упали, и простые люди смогли насладиться приличным кофе. В течение многих лет кофе считалось привилегией богатых, но, когда рабский труд был введен в колонии Европы, цены упали и каждый смог насладиться кофе.

### **Кофе во Франции**

Типичным французским напитком по утрам является Café au Lait (кофе с молоком). Его готовят из равного количества кофе и вспененного молока. Традиционность приготовления заключается в том, чтобы наливать в чашку кофе и молоко одновременно, чтобы избежать образования каких-либо слоев. Разница между café au lait и латте заключается в том, что латте делают с эспрессо, а café au lait просто с крепким кофе.

### **Кофе в Турции**

Пить кофе было ритуалом на протяжении веков с момента его введения в 1555 году сирийскими торговцами. В Турции говорят:

«Выпитая вместе чашечка кофе гарантирует 40 лет крепкой дружбы».

Турецкий кофе производится готовят в небольшом горшочке, где кипятят воду с кофе, затем добавляют сахар, чтобы получить желаемую сладость. В Турции уровень сладости составляет от 1 до 6, то есть от очень сладкого до крепкого и чёрного. Сахар не добавляют после приготовления, и в результате получается очень крепкая, высокая концентрация кофе.

### **Кофе в Испании**

Изначально кофе ввезли в Испанию турецкие иммигранты. За всю историю Испании, там очень мало выращивали кофе. Однако испанцы разработали метод обжаривания, при котором бобы становятся жирными и практически чёрными. Данный способ известен как испанская обжарка или тёмная французская обжарка.

Возможно, кофе, который большинство людей воображают, когда думают об испанском кофе, является кортадо. Это очень популярный напиток в Испании и Португалии. Основой кортадо является эспрессо, но подаётся с небольшим количеством молока. Обычно его пьют во время завтрака и между обедом и ужином с закусками после сиесты. В Испании много разных видов кофе, большинство из которых можно заказать в любом баре, ресторане или кафе.

Большинство туристов, когда они впервые посещают Испанию, заказывают белый кофе, который называется café con leche и переводится как кофе с молоком. Через несколько дней они понимают, что в Испании много других видов кофе, а некоторые из них гораздо более интересны, чем обычный кофе с молоком. Это обычное утреннее мероприятие в Испании, когда люди пьют кофе в той или иной форме вместе с бокалом коньяка. Большинство туристов не пробуют café solo, так как это чёрный и очень крепкий кофе. Это тот вкус, который стоит прочувствовать.

Один вид кофе, который является местным в разных районах Испании – это Café Asiática. Это как десерт в стакане! Всё начинается с эспрессо, затем добавляют шот бренди, ликер, немного сгущенного молока, немного молока и несколько кофейных зёрен. Он подаётся в большом бокале для бренди или в стакане и это один из самых вкусных видов кофе, которые вы можете найти в Испании. В каждом регионе есть своё исполнение этого вида кофе и все они восхитительны. Не так много туристов знают об этом кофе, но оно стоит того, чтобы его попросить.

Различные виды испанского кофе:

- Café Solo: самый распространённый вид кофе в Испании. Он подаётся в крошечной чашке или стакане, и это чрезвычайно крепкий чёрный кофе.
- Café con leche: прямой перевод этого названия – кофе с молоком. Часто он является первой чашкой кофе в течение дня, хотя туристы могут пить его в любое время. Это половина café solo и половина горячего молока и часто подаётся в высоком стакане или чашке. Часто молоко сначала вспенивают и выливают на поверхность кофе, чтобы он был горячим.
- Café Bombon: это другой способ подачи café con leche, но гораздо вкуснее, поскольку вместо обычного молока, он имеет слой сгущенного молока, который добавляют в кофе. Его перемешивают и нет необходимости добавлять сахар.
- Café Americano: подаётся в высоком стакане. Он очень похож на café solo, но с небольшим количеством молока сверху.
- Café cortado: это крепкий кофе с небольшим количеством молока.
- Café con hielo: это великолепный напиток для летних деньков. Вы можете знать его, как холодный кофе. В Испании вам подадут стакан обычного кофе и отдельный стакан со льдом. Ваша задача перелить обычный кофе в стакан со льдом.
- Café Manchado: это практически полная чашка молока с небольшим количеством кофе.
- Café Sarajillo: это один из видов испанского кофе, в который добавляют алкоголь. Это café solo с небольшим количеством бренди. Вместо него можно использовать ром или виски. Если это кофе подают аутентичным способом, то сначала бренди поджигают, чтобы сгорел весь спирт, а затем добавляют кофе.



## Преимущества кофе





Удивительно, но кофе вполне полезен нам, об этом я рассказывал в первой части! Он полон антиоксидантов и содержит много полезных питательных веществ. Исследования показали, что люди, которые пьют кофе, имеют гораздо меньший риск развития некоторых заболеваний.

### **Вот несколько полезных свойств кофе**

– Кофе помогает вам сжигать жир: кофеин – это ингредиент, который содержится почти в каждой добавке для сжигания жира! Было доказано, что кофеин естественным образом сжигает жир. Кофеин также ускоряет метаболизм на 3—10%. Кофеин также может увеличить сжигание жира до 10% у людей с ожирением и до 25% у стройных людей.

– Кофе содержит полезные ингредиенты: многие из питательных веществ, содержащиеся в кофейных зёрнах попадают в организм в полном объёме.

– Одна чашка кофе содержит: 11% от рекомендуемой суточной нормы потребления (РСНП) рибофлавина (витамин В12), 6% от РСНП пантотеновой кислоты (витамин В5), 3% от РСНП марганца и калия, 2% от РСНП магния и ниацина (В3). Может показаться, что это не очень большое количество, но вы выпиваете 3—4 чашки в день и это количество становится значительным.

– Кофе повышает запасы энергии: потому что он содержит стимулирующий кофеин, он помогает вам чувствовать себя менее уставшим и обладать большей энергией. Когда вы пьёте кофе, он всасывается в кровь и затем поступает в мозг. Современные исследования доказали, что кофе улучшает различные функции мозга, включая память, настроение, запасы энергии, время ответной реакции и общие когнитивные функции.

– Кофе может снизить риск развития диабета II типа: этому заболеванию в настоящее время подвержены около 300 миллионов человек, и из-за него повышается уровень содержания сахара в крови. У людей, пьющих кофе значительно снижен риск развития диабета II типа. Эта болезнь встречается на 50% реже у людей, пьющих кофе. Исследования показывают, что ежедневно выпитая чашка кофе снижает риск на 7%. У пьющих кофе гораздо меньше риск развития диабета, чем у тех, кто воздерживается от употребления кофе.

– Кофеин может улучшить физическую работоспособность: поскольку кофеин стимулирует нервную систему, он посылает сигналы жировым клеткам, чтобы разрушать жировые отложения. Он также повышает уровни адреналина в крови. Адреналин – это гормон «борись или убегай», который заставляет наш организм готовиться к физической нагрузке. Кофеин гарантирует, что жировые клетки разрушают жир, который высвобождает их в кровь и делает их доступными в качестве топлива. Кофеин может улучшить любую физическую работоспособность до 12%.

Неудивительно, что люди, которые тренируются, выпивают чашку кофе, прежде чем отправиться в спортзал.

– Кофе может снизить риск развития болезни Паркинсона: После болезни Альцгеймера, болезнь Паркинсона является вторым по распространенности нейродегенеративным заболеванием. Исследования показали, что у людей, пьющих кофе гораздо меньше риск развития этого заболевания, при этом снижение составляет от 30 до 60%. У людей, которые пьют кофе без кофеина не наблюдается снижение риска, видимо, кофеин, сам по себе снижает риск.

– Кофе оказывает защитное действие на печень: У людей, которые пьют 4 или более чашек кофе в день, риск заражения циррозом снижается на 80%, при этом печень в значительной степени заменяется рубцовой тканью, созданной такими заболеваниями, как гепатит и жировая болезнь печени. У пьющих кофе гораздо меньше риск развития цирроза.

– Кофе может защитить от болезни Альцгеймера и деменции: нет известного лечения этого заболевания, которое является наиболее распространённым нейродегенеративным заболеванием и основной причиной деменции в мире. Несколько факторов способствуют профилактике этого заболевания, а именно здоровое питание и физические упражнения. Исследования показали, что кофе эффективно при болезни Альцгеймера. У людей, пьющих кофе, риск развития заболевания снижается на 65%.

– Кофе может снизить риск инсульта: исследования показали, что кофе не повышает артериальное давление или риск развития сердечных заболеваний. Существует доказательство того, что люди, пьющие кофе, особенно женщины, имеют уменьшенный риск развития сердечных заболеваний. Исследования также показали, что употребление кофе снижает риск инсульта на 20%.

– Люди, пьющие кофе, имеют более низкий риск развития некоторых видов рака: кофе, по-видимому, защищает от рака печени и колоректального рака. Эти виды рака занимают третье и четвертое место среди раковых заболеваний, которые вызывают рак. У людей, пьющих кофе риск развития рака печени меньше на 40% и люди, которые пьют 4—5 чашек в день имеют на 15% ниже риск развития колоректального рака. Потребление кофе снижает риск развития обоих этих видов рака.

– Кофе – это отличный источник антиоксидантов. В любой стране, где преобладает современная кухня, кофе может быть самой здоровью частью рациона! Это потому что кофе содержит огромное количество антиоксидантов. Большинство людей, придерживающихся современного образа питания, получают больше антиоксидантов из кофе, чем из фруктов и овощей, что делает кофе одним из самых здоровых продуктов!

– Кофе борется с депрессией: кофе делает вас счастливее. В проведённых исследованиях было обнаружено, что женщины, которые выпивали 4 или более чашек кофе в день, имели на 20% более низкий риск возникновения депрессии. Люди, которые выпивали 4 или более чашек в день, также были на 53% менее склонны к самоубийству. Кофе, по-видимому, резко снижает риск возникновения депрессии и значительно снижает склонность к самоубийству.

– Кофе может помочь вам прожить дольше: потому что кофе играет значительную роль в сокращении заболеваний и депрессии. Видимо, люди, пьющие кофе, будут жить дольше, чем люди, которые не пьют кофе. У людей, пьющих кофе более низкий риск преждевременной смерти, чем у не пьющих кофе.

## **Занимательные факты**

Большинство людей думает, что пить кофе – это просто пить кофе. На самом деле, существуют много реальных фактов и, возможно, некоторые мифы, связанные со всем опытом потребления кофе. Некоторые из них правдоподобны, а к другим стоит отнестись с недоверием. Верно то, что пить кофе – это что-то большее, чем кажется на первый взгляд. Это больше, чем просто чашка горячей воды с молотыми кофейными зёрнами, пить кофе – это совсем другой опыт. Именно по этой причине у кофе так много поклонников, которые пойдут на многое, чтобы выпить чашку или две в день.

– В Турции женщине разрешено развестись с мужем, если он не предоставляет ей ежедневную квоту на кофе.

– В Скандинавии самый высокий уровень потребления кофе на душу населения в мире. Они пьют ошеломляющие 12 кг. кофе на человека в год!

- В Европе кофе раньше называлось арабским вином.
- В Турции и Греции кофе всегда сначала подавалось самому старшему человеку.

На долю растворимого кофе приходится 13% всего кофе, выпитого в мире. Наше обоняние, создает окончательное суждение о том, какой кофе нам нравится больше. У людей, пьющих кофе постоянно, на 30% меньше вероятность заболевания астмой.



- Япония продаёт холодный кофе в банках с 1945.
- Кофе стал заменяющим напитком в начале 1400-х годов, когда Коран запретил употреблять алкоголь.
- Для приготовления всего одного эспрессо требуется 42 кофейных зерна.
- Мужчины пьют больше кофе, чем женщины (1,7 чашки на одного мужчину и 1,5 чашки в день на одну женщину).
- В Италии эспрессо никогда не пьют во время еды, поскольку это считается отдельным событием.
- Шоколад впервые добавили в кофе в 1600-х годах в Европе.
- Три четверти всего кофеина поступают из кофейных напитков.
- Кофейная кантата была написана Бахом ещё в 1732 году.
- Большинство кофе выпито на завтрак (57%), а затем между приёмами пищи – 34% и только 13% во время других приёмов пищи.
- 63% кофе подслащены сахаром или сиропом и только 37% людей пьют чисто чёрный кофе.
- В некоторых частях Африки сырые бобы, которые были пропитаны водой и специями едят как конфеты.
- Во всём мире кофе является самым популярным напитком, его потребляют в количестве более 400 миллиардов чашек в год.
- Японцы, как известно, купаются в кофейной гуще, ферментированной ананасовой мякотью, чтобы уменьшить количество морщин и улучшить состояние кожи.
- Австралийцы потребляют на 60% больше кофе, чем чая.
- Говорят, что Вольтер, французский философ, выпивал пятьдесят чашек кофе в день.

## **Заключение**





Почему же мы любим кофе так сильно? Существует множество различных ответов. Некоторые люди скажут, что им просто нравится бодрость, которую даёт им чашка крепкого кофе. Другие скажут, что он отлично подходит для еды. Люди привыкли ко вкусу кофе и к идее о том, что это часть их повседневной жизни. Сезонные вкусы – ещё одна причина, почему кофе стал настолько популярным.

Многие люди просто любят выпить чашку кофе в определённое время дня, будь то время перед завтраком, после еды или во второй половине дня. В социальном плане это отличный напиток, который можно пить с друзьями. Кофе снижает стресс, помогает бороться с депрессией и полон антиоксидантов.

Последнее, но не по значимости, потребление кофе – это «опыт». С сотнями различных видов и вкусов, которые теперь доступны, и, благодаря, кофейням на каждом углу, неудивительно, что он так популярен.

Независимо от вашей причины, чтобы выпить чашку кофе, вы найдёте тот вид и вкус, который идеально вам подойдет, и вы будете получать наслаждение каждый раз, когда будете пить его!

## Примечания

### 1

Ribeiro J. A., Sebastiao A. M. Caffeine and adenosine //Journal of Alzheimer's Disease. – 2010. – Т. 20. – №. s1. – С. S3-S15.

### 2

Conti C. R. Adenosine: clinical pharmacology and applications //Clinical cardiology. – 1991. – Т. 14. – №. 2. – С. 91.

### 3

Acheson K. J. et al. Caffeine and coffee: their influence on metabolic rate and substrate utilization in normal weight and obese individuals //The American journal of clinical nutrition. – 1980. – T. 33. – №. 5. – C. 989—997.

## 4

Wiles J. D. et al. Effect of caffeinated coffee on running speed, respiratory factors, blood lactate and perceived exertion during 1500-m treadmill running //British Journal of Sports Medicine. – 1992. – T. 26. – №. 2. – C. 116—120.

## 5

Pasman W. J. et al. The effect of different dosages of caffeine on endurance performance time //International journal of sports medicine. – 1995. – T. 16. – №. 04. – C. 225—230.

## 6

Ding W. X. Drinking coffee burns hepatic fat by inducing lipophagy coupled with mitochondrial  $\beta$ -oxidation //Hepatology. – 2014. – T. 59. – №. 4. – C. 1235—1238.

## 7

Acheson K. J. et al. Metabolic effects of caffeine in humans: lipid oxidation or futile cycling? //The American journal of clinical nutrition. – 2004. – T. 79. – №. 1. – C. 40—46.

## 8

Anselme F. et al. Caffeine increases maximal anaerobic power and blood lactate concentration //European journal of applied physiology and occupational physiology. – 1992. – T. 65. – №. 2. – C. 188—191.

## 9

Nurminen M. L. et al. Coffee, caffeine and blood pressure: a critical review //European journal of clinical nutrition. – 1999. – T. 53. – №. 11. – C. 831.

## 10

Doherty M., Smith P. M. Effects of caffeine ingestion on rating of perceived exertion during and after exercise: a meta-analysis //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2005. – T. 15. – №. 2. – C. 69—78.

## 11

Maridakis V. et al. Caffeine attenuates delayed-onset muscle pain and force loss following eccentric exercise //The Journal of Pain. – 2007. – T. 8. – №. 3. – C. 237—243.

## 12

Lindsay J. et al. Risk factors for Alzheimer's disease: a prospective analysis from the Canadian

Study of Health and Aging //American journal of epidemiology. – 2002. – T. 156. – №. 5. – C. 445—453.

## 13

Quintana J. L. B. et al. Alzheimer's disease and coffee: a quantitative review //Neurological research. – 2007. – T. 29. – №. 1. – C. 91—95.

## 14

Paganini-Hill A., Henderson V. W. Estrogen deficiency and risk of Alzheimer's disease in women //American journal of epidemiology. – 1994. – T. 140. – №. 3. – C. 256—261.

## 15

Maia L., De Mendonça A. Does caffeine intake protect from Alzheimer's disease? //European Journal of Neurology. – 2002. – T. 9. – №. 4. – C. 377—382.

## 16

Arendash G. W., Cao C. Caffeine and coffee as therapeutics against Alzheimer's disease //Journal of Alzheimer's Disease. – 2010. – T. 20. – №. s1. – C. S117-S126.

## 17

Hu G. et al. Coffee and tea consumption and the risk of Parkinson's disease //Movement disorders. – 2007. – T. 22. – №. 15. – C. 2242—2248.

## 18

Prediger R. D. S. Effects of caffeine in Parkinson's disease: from neuroprotection to the management of motor and non-motor symptoms //Journal of Alzheimer's Disease. – 2010. – T. 20. – №. s1. – C. S205-S220.

## 19

Ascherio A. et al. Coffee consumption, gender, and Parkinson's disease mortality in the cancer prevention study II cohort: the modifying effects of estrogen //American journal of epidemiology. – 2004. – T. 160. – №. 10. – C. 977—984.

## 20

Kitagawa M., Houzen H., Tashiro K. Effects of caffeine on the freezing of gait in Parkinson's disease //Movement disorders. – 2007. – T. 22. – №. 5. – C. 710—712.

## 21

Postuma R. B. et al. Caffeine for treatment of Parkinson disease A randomized controlled trial //Neurology. – 2012. – T. 79. – №. 7. – C. 651—658.

## 22

The Benefits Of Caffeine On Motor Impairment In Parkinson's Disease. Adapted Media Release. Medical News Today. 2012.

## 23

Lucas M. et al. Coffee, caffeine, and risk of depression among women //Archives of internal medicine. – 2011. – T. 171. – №. 17. – C. 1571—1578.

## 24

Kawachi I., Willett M. D., Colditz M. D. A Prospective Study of Coffee Drinking //Arch Intern Med. – 1996. – T. 156. – C. 521—525.

## 25

Ruhl C. E., Everhart J. E. Coffee and tea consumption are associated with a lower incidence of chronic liver disease in the United States //Gastroenterology. – 2005. – T. 129. – №. 6. – C. 1928—1936.

## 26

Gallus S. et al. Does coffee protect against liver cirrhosis? //Annals of epidemiology. – 2002. – T. 12. – №. 3. – C. 202—205.

## 27

Klatsky A. L. et al. Coffee, cirrhosis, and transaminase enzymes //Archives of internal medicine. – 2006. – T. 166. – №. 11. – C. 1190—1195.

## 28

Tverdal A., Skurtveit S. Coffee intake and mortality from liver cirrhosis //Annals of epidemiology. – 2003. – T. 13. – №. 6. – C. 419—423.

## 29

Drinking coffee linked to decreased liver cirrhosis death risk. By Marie Ellis. Medical News Today. 2014.

## 30

Coffee consumption cuts liver cancer risk. By Belinda Weber. Medical News Today. 2013.

## 31

Coffee Drinking Tied To Lower Risk For Rare Liver Disease PSC. By Catharine Paddock PhD. Medical News Today. 2013.

## 32

Regular coffee or decaf? Drinking both may benefit the liver. By Marie Ellis. Medical News Today. 2014.

## 33

Leitzmann M. F. et al. A prospective study of coffee consumption and the risk of symptomatic gallstone disease in men //Jama. – 1999. – T. 281. – №. 22. – C. 2106—2112.

## 34

Leitzmann M. F. et al. Coffee intake is associated with lower risk of symptomatic gallstone disease in women //Gastroenterology. – 2002. – T. 123. – №. 6. – C. 1823—1830.

## 35

Huxley R. et al. Coffee, decaffeinated coffee, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis //Archives of internal medicine. – 2009. – T. 169. – №. 22. – C. 2053—2063.

## 36

Increased coffee consumption may reduce risk of type 2 diabetes. By David McNamee. Medical News Today. 2014.

## 37

Van Dam R. M., Hu F. B. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes: a systematic review //Jama. – 2005. – T. 294. – №. 1. – C. 97—104.

## 38

Salazar-Martinez E. et al. Coffee consumption and risk for type 2 diabetes mellitus //Annals of internal medicine. – 2004. – T. 140. – №. 1. – C. 1—8.

## 39

Van Dam R. M., Feskens E. J. M. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus //The Lancet. – 2002. – T. 360. – №. 9344. – C. 1477—1478.

## 40

Tuomilehto J. et al. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus among middle-aged Finnish men and women //Jama. – 2004. – T. 291. – №. 10. – C. 1213—1219.

## 41

Iso H. et al. The relationship between green tea and total caffeine intake and risk for self-reported type 2 diabetes among Japanese adults //Annals of Internal Medicine. – 2006. – T. 144. – №. 8. – C.

## 42

Coffee May Help Protect Against Diabetes. By Janet Epping. Medical News Today. 2011.

## 43

Coffee In Moderation May Benefit Heart Slightly. By Catharine Paddock PhD. Medical News Today. 2012.

## 44

Kokubo Y. et al. The impact of green tea and coffee consumption on the reduced risk of stroke incidence in Japanese population: the Japan public health center-based study cohort //Stroke. – 2013. – T. 44. – №. 5. – C. 1369—1374.

## 45

Does Coffee Protect Against Oral Cancer? New study says drinking 4 or more cups daily may be beneficial to health. by Michael Haederle, AARP Bulletin, February 12, 2013.

## 46

Jang H. et al. Chlorogenic acid and coffee prevent hypoxia-induced retinal degeneration //Journal of agricultural and food chemistry. – 2013. – T. 62. – №. 1. – C. 182—191.

## 47

Sinha R. et al. Caffeinated and decaffeinated coffee and tea intakes and risk of colorectal cancer in a large prospective study— //The American journal of clinical nutrition. – 2012. – T. 96. – №. 2. – C. 374—381.

## 48

Rubin A. I., Chen E. H., Ratner D. Basal-cell carcinoma //New England Journal of Medicine. – 2005. – T. 353. – №. 21. – C. 2262—2269.

## 49

Song F., Qureshi A. A., Han J. Increased caffeine intake is associated with reduced risk of basal cell carcinoma of the skin //Cancer research. – 2012. – T. 72. – №. 13. – C. 3282—3289.

## 50

Abel E. L. et al. Daily coffee consumption and prevalence of nonmelanoma skin cancer in Caucasian women //European Journal of Cancer Prevention. – 2007. – T. 16. – №. 5. – C. 446—452.

## 51

Fortes C. et al. The protective effect of coffee consumption on cutaneous melanoma risk and the role of GSTM1 and GSTT1 polymorphisms //Cancer Causes & Control. – 2013. – Т. 24. – №. 10. – С. 1779—1787.

## 52

Lofffield E. et al. Abstract LB-280: Prospective study of coffee drinking and risk of melanoma in the United States. – 2014.

## 53

Как сохранить ваши зубы и 200000 рублей, расходуемых на стоматологов. Михаил Титов. 2015.

## 54

Namboodiripad P., Srividya K. Can coffee prevent caries? -an in-vitro study //The Internet Journal of Dental Science. – 2009. – Т. 7. – №. 2. – С. 1—6.

## 55

Namboodiripad P. C. A., Kori S. Can coffee prevent caries? //Journal of conservative dentistry: JCD. – 2009. – Т. 12. – №. 1. – С. 17.

## 56

Khanna K. K., Jackson S. P. DNA double-strand breaks: signaling, repair and the cancer connection //Nature genetics. – 2001. – Т. 27. – №. 3. – С. 247.

## 57

Bakuradze T. et al. Consumption of a dark roast coffee decreases the level of spontaneous DNA strand breaks: a randomized controlled trial //European journal of nutrition. – 2015. – Т. 54. – №. 1. – С. 149—156.

## 58

Bakuradze T. et al. Four-week coffee consumption affects energy intake, satiety regulation, body fat, and protects DNA integrity //Food research international. – 2014. – Т. 63. – С. 420—427.

## 59

Bakuradze T. et al. Antioxidant-rich coffee reduces DNA damage, elevates glutathione status and contributes to weight control: Results from an intervention study //Molecular nutrition & food research. – 2011. – Т. 55. – №. 5. – С. 793—797.

## 60

Kotyczka C. et al. Dark roast coffee is more effective than light roast coffee in reducing body weight, and in restoring red blood cell vitamin E and glutathione concentrations in healthy volunteers

## 61

Choi H. K., Willett W., Curhan G. Coffee consumption and risk of incident gout in men: a prospective study //Arthritis & Rheumatology. – 2007. – T. 56. – №. 6. – C. 2049—2055.

## 62

Choi H. K., Curhan G. Coffee, tea, and caffeine consumption and serum uric acid level: the third national health and nutrition examination survey //Arthritis Care & Research. – 2007. – T. 57. – №. 5. – C. 816—821.

## 63

Díaz-Rubio M. E., Saura-Calixto F. Dietary fiber in brewed coffee //Journal of agricultural and food chemistry. – 2007. – T. 55. – №. 5. – C. 1999—2003.

## 64

Esquivel P., Jiménez V. M. Functional properties of coffee and coffee by-products //Food Research International. – 2012. – T. 46. – №. 2. – C. 488—495.

## 65

Gniechwitz D. et al. Coffee dietary fiber contents and structural characteristics as influenced by coffee type and technological and brewing procedures //Journal of agricultural and food chemistry. – 2007. – T. 55. – №. 26. – C. 11027—11034.

## 66

Abraham S., Llewellyn-Jones D. Eating disorders: The facts. – Oxford University Press, USA, 2001.

## 67

Really? The Claim: Coffee Can Prevent Some Medications From Working. By Anahad O'Connor. The New York Times. 2011.

## 68

Gertz B. J. et al. Studies of the oral bioavailability of alendronate //Clinical Pharmacology & Therapeutics. – 1995. – T. 58. – №. 3. – C. 288—298.

## 69

Benvenega S. et al. Altered intestinal absorption of L-thyroxine caused by coffee //Thyroid. – 2008. – T. 18. – №. 3. – C. 293—301.

## 70



Five Drinks to Avoid With Acid Reflux. Sara Suchy. Health Central. Nov 14, 2012.

## 71

Effect of Decaffeinated Coffee on Health. Reviewed by Meri Rafetto, RD, Stephen Cherniske, MS and Gerri French, Rd, MS, CDE. ©Teccino Caffè 2005.

## 72

A Reason NOT to Drink Coffee on an Empty Stomach. What do you think? By Christina Sarich. June 21, 2015.

## 73

Lien H. C. et al. The effect of coffee on gastric emptying //Nuclear medicine communications. – 1995. – T. 16. – №. 11. – C. 923—926.

## 74

Boekema P. J. et al. The effect of coffee on gastric emptying and oro-caecal transit time //European journal of clinical investigation. – 2000. – T. 30. – №. 2. – C. 129—134.

## 75

EFSA publishes report on monitoring and exposure assessment of acrylamide.

## 76

Natella F. et al. Effect of coffee drinking on platelets: inhibition of aggregation and phenols incorporation //British journal of nutrition. – 2008. – T. 100. – №. 6. – C. 1276—1282.

## 77

Regular Coffee Reduces A Woman's Chances Of Becoming Pregnant. By Christian Nordqvist. 2011.

## 78

Dixon R. E. et al. Inhibitory effect of caffeine on pacemaker activity in the oviduct is mediated by cAMP-regulated conductances //British journal of pharmacology. – 2011. – T. 163. – №. 4. – C. 745—754.

## 79

Weng X., Odouli R., Li D. K. Maternal caffeine consumption during pregnancy and the risk of miscarriage: a prospective cohort study //American Journal of Obstetrics & Gynecology. – 2008. – T. 198. – №. 3. – C. 279. e1—279. e8.

## 80

Bonde J. P. E. et al. Relation between semen quality and fertility: a population-based study of 430 first-pregnancy planners //The Lancet. – 1998. – T. 352. – №. 9135. – C. 1172—1177.

## 81

Baylor College of Medicine. «How Coffee Raises Cholesterol.» ScienceDaily. ScienceDaily, 15 June 2007.

## 82

Ricketts M. L. Does coffee raise cholesterol?. – 2007.

## 83

Thelle D. S., Arnesen E., Førde O. H. The Tromsø heart study: does coffee raise serum cholesterol? //New England Journal of Medicine. – 1983. – T. 308. – №. 24. – C. 1454—1457.

## 84

Urgert R., Schulz A. G., Katan M. B. Effects of cafestol and kahweol from coffee grounds on serum lipids and serum liver enzymes in humans //The American journal of clinical nutrition. – 1995. – T. 61. – №. 1. – C. 149—154.

## 85

<https://goo.gl/n16SWX>

## 86

Barger-Lux M. J., Heaney R. P. Caffeine and the calcium economy revisited //Osteoporosis international. – 1995. – T. 5. – №. 2. – C. 97—102.

## 87

Rapuri P. B. et al. Caffeine intake increases the rate of bone loss in elderly women and interacts with vitamin D receptor genotypes— //The American journal of clinical nutrition. – 2001. – T. 74. – №. 5. – C. 694—700.

## 88

Heaney R. P. Effects of caffeine on bone and the calcium economy //Food and chemical toxicology. – 2002. – T. 40. – №. 9. – C. 1263—1270.

## 89

Hallström H. et al. Coffee, tea and caffeine consumption in relation to osteoporotic fracture risk in a cohort of Swedish women //Osteoporosis International. – 2006. – T. 17. – №. 7. – C. 1055—1064.

## 90

Barrett-Connor E., Chang J. C., Edelstein S. L. Coffee-associated osteoporosis offset by daily milk consumption: the Rancho Bernardo Study //Jama. – 1994. – T. 271. – №. 4. – C. 280—283.

## 91

Hallberg L., Rossander L. Effect of different drinks on the absorption of non-heme iron from composite meals //Human nutrition. Applied nutrition. – 1982. – T. 36. – №. 2. – C. 116—123.

## 92

Morck T. A., Lynch S. R., Cook J. D. Inhibition of food iron absorption by coffee //The American journal of clinical nutrition. – 1983. – T. 37. – №. 3. – C. 416—420.

## 93

Boyle C. A. et al. Caffeine consumption and fibrocystic breast disease: a case-control epidemiologic study //Journal of the National Cancer Institute. – 1984. – T. 72. – №. 5. – C. 1015—1019.

## 94

Couples' pre-pregnancy caffeine consumption linked to miscarriage risk. NIH study finds daily multivitamin before and after conception greatly reduces miscarriage risk. U.S. Department of Health & Human Services. 2016.

## 95

Coffee linked with increased cardiovascular risk in young adults with mild hypertension. EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY. 2015.

## 96

Gleason J. L. et al. Caffeine and urinary incontinence in US women //International urogynecology journal. – 2013. – T. 24. – №. 2. – C. 295—302.

## 97

Hannestad Y. S. et al. Are smoking and other lifestyle factors associated with female urinary incontinence? The Norwegian EPINCONT Study //BJOG: an International Journal of Obstetrics & Gynaecology. – 2003. – T. 110. – №. 3. – C. 247—254.

## 98

Keast R. S. J. et al. Caffeine increases sugar-sweetened beverage consumption in a free-living population: a randomised controlled trial //British Journal of Nutrition. – 2015. – T. 113. – №. 2. – C. 366—371.