### Кофе — ещё один наркотик XX века

*Нет никаких сомнений в том, что кофеин является сильным наркотиком. Да, это так, наркотиком. Скорее всего, вы получаете не просто удовольствие от ежедневного кофе или кока-колы, у вас зависимость от них.*

Кофеин воздействует непосредственно на центральную нервную систему. Он вызывает почти мгновенное чувство ясности мысли и уменьшает усталость. Он также стимулирует выделение сахара, накопленного в печени, и этим объясняется то ощущение подъема, вызываемого кофе, колой и шоколадом (большой кофеиновой тройкой). Однако, побочные эффекты могут быть значительно больше этих приятных ощущений.

Высвобождение сахара из запасов приводит к большой нагрузке на эндокринную систему.

У заядлых кофеманов часто наблюдается нервозность или они становятся "дергаными".

У пьющих кофе домохозяек, когда они переключались на напитки, из которых кофеин был удален, проявлялись все признаки, характерные для наркоманов, прекращающих прием наркотика.

Доктор Джон Минтон, профессор хирургии Университета штата Огайо и специалист по раковой онкологии обнаружил, что чрезмерное потребление метилксантинов (активных химических веществ, содержащихся в кофе) может вызвать доброкачественные новообразования в молочных железах или проблемы с предстательной железой.

Многие врачи считают кофеин виновным в гипертонической болезни и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Доктор Филипп Коул сообщал в медицинском журнале Великобритании "Ланцет" о сильной зависимости между употреблением кофе и заболеваемостью раком мочевого пузыря и нижнего отдела мочевых путей.

Согласно данным, опубликованным в "Британском медицинском журнале", у людей, выпивающих ежедневно 5 чашек кофе, риск возникновения сердечных приступов на 50% выше, чем у тех, кто не употребляет кофе.

Журнал Американской Медицинской ассоциации сообщил о заболевании, называемом **кофеинизм** с симптомами потери аппетита и веса тела, раздражительности, бессонницы, чувством холодных приливов и иногда слабой лихорадки.

Ученые Университета Джона Хопкинса доказали, что кофеин может нарушать воспроизведение ДНК.

Американский Центр за науку в интересах общества советует беременным женщинам воздержаться от употребления кофеина, так как было показано, что ежедневный прием дозы кофеина, содержащейся в 4 чашках кофе, вызывал врожденные дефекты у подопытных животных.

Большие дозы кофеина в опытах вызывали у животных судороги, а затем смерть.

Кофеин может оказаться весьма токсичным (смертельной считается доза около 10 г). Последние исследования показали, что 1 литр кофе, выпитого в течение 3 часов, способен разрушить значительную часть тиамина (витамина В1) в организме.

В приведенной таблице указано количество кофеина (в мг), которое содержится в некоторых напитках

|  |  |
| --- | --- |
| Вид напитка и его количество | **Количество кофеина (в мг)** |
| Пепси-Кола, 330 мл | 43,1 мг |
| Кока-Кола, 330 мл | 64,7 мг |
| Кофе (1 порция): |  |
| Растворимый | 66,0 мг |
| *С ситечком* | 110,0 мг |
| *Полученный, пропусканием капель кипятка через молотый кофе* | 146,0 мг |
| Чай в пакетиках |  |
| Черный 5-минутная заварка | 46,0 мг |
| *Черный 1-минутная заварка* | 28,0 мг |
| Развесной чай |  |
| Черный 5-минутная заварка | 40,0 мг |
| *Зеленый 5-минутная заварка* | 35,0 мг |
| Какао | 13,0 мг |

Есть ли **альтернативы кофеину**? Кофе без кофеина — не самое лучшее решение проблемы кофеинизма. Оказалось, что трихлорэтилен, который сначала применяли для удаления кофеина, значительно увеличивает частоту возникновения раковых заболеваний у подопытных животных. Производители переключилось на более безопасный метилена хлорид, однако и в нем присутствует характерная для многих токсичных инсектицидов хлоруглеродная связь.

Регулярное употребление чая тоже не выход из положения, так как и в нем много кофеина. Однако, травяные чаи могут быть вполне бодрящими, и во многих магазинах натурального питания выбор их достаточно широк. Кроме того, тот же подъем, что и от кофеина, но без побочных эффектов, вы можете получить от женьшеня, особенно от сибирского женьшеня. В аптеках широко представлены по достаточно умеренным ценам настойка женьшеня, аралии, экстракт элеутерококка.

Кола как диетическая, так и обычная стала столь же популярной, как и кофе для тех, кто привык наслаждаться кофеиновой поддержкой. Попробуйте заменить колу содовой или минеральной водой или соками. Вы не испытаете такого подъема сил, как от кофеина, но зато окажете хорошую поддержку своему организму.

Анекдоты в тему и не очень:

* Доктор, что мне делать? Как ни прихожу домой – у жены любовник. Я начинаю ругаться, а жена мне: «Милый, пойди на кухню, успокойся, попей кофе». И так почти каждый день.
* А от меня-то чего вы хотите? – недоуменно пожимает плечами доктор.
* Я просто хотел узнать, не вредно ли так много кофе пить?

Женщина-врач говорит пациенту после осмотра:

* Если бы я побыла бы на месте вашей жены хотя бы неделю, я избавила бы вас от этой болезни.
* Хорошо, я поговорю с ней, может быть она согласится.

Мама уговаривает дочку, которая отказывается пить горькую микстуру:

* Катюша, а ты представь, что это «Пепси-кола», и тебе будет легко выпить лекарство.
* Мамочка, давай я лучше выпью «Пепси-колу», а ты представь, что я выпила лекарство.