

Дослідження впливу кави на організм людини

Кава є одним із найпоширеніших напоїв у всьому світі, а її приголомшливий смак і приємний аромат для поціновувачів не поступається дорогому парфуму або запаху свіжих квітів. Такій популярності сприяє той факт, що зернова кава вміщує різноманітні вітаміни, органічні кислоти, кальцій, залізо, магній та антиоксиданти, а також інші необхідні людині складові, які сприяють тонушу шкіри і запобігають ранньому старінню. Окрім того, кава створює відчуття збільшення енергії у споживачів, допомагає боротися з поганим настроєм і депресією, підвищує концентрацію та покращує працездатність людини.

Відомим є той факт, що цей напій рекомендують спортсменам, так як він підвищує витривалість при невеликих постійних навантаженнях. Вчені з університету штату Джорджія радять протягом першого тижня занять спортом випивати по дві чашки кави перед розминкою, що допомагає зменшити чутливість до м'язового болю. Велике дослідження, проведене в Італії, показало, що дорослі, які регулярно вживають каву (але не зловживають нею), страждають від астми на 25% рідше, ніж ті, хто кави не п'є взагалі [1].

Кава також дуже корисна прекрасній половині людства, адже жінки захоплюються цим напоєм не менше ніж чоловіки. Напій з кави допомагають покращити обмін речовин і при цьому знижують можливість набору зайвої ваги, збільшують секрецію шлунку, тобто допомагають їжі швидше перетравлюватись. Позитивним фактором впливу вживання кави є сприяння кровообігу, розширення судин, допомога у боротьбі із головним болем, стимулювання нервової системи та серцевої діяльності. Ще одним важливим аспектом впливу кави на організм є зняття набряків. Також слід врахувати думку косметологів, які радять використовувати мелену каву як скраб або антицелюлітний крем. Існує безліч рецептів створення таких кремів, в тому числі в домашніх умовах, які покращують пружність та ніжність шкіри, роблять її більш здоровою.

Існує твердження, що вплив кави на організм може бути тільки негативним, проте це не відповідає дійсності. До захворювань призведе передозування кавою, а помірне її вживання, як правило, не може нашкодити людині, адже напій стимулює творче та асоціативне мислення, багатий вуглеводами і мінеральними солями, покращує метаболізм і сприяє схудненню. Кофеїн має легкий сечогінний ефект, проте його дія нівелюється тим обсягом води, який необхідний для приготування напою, що повністю мінімізує небезпеку для нирок. Доведено, що цей сечогінний ефект ускладнює засвоєння кальцію і магнію, проте вже наявні мікроелементи не виводяться з організму. При цьому в напої міститься багато вітамінів, антиоксидантів та інших корисних речовин, тому користь і шкоду від споживання кави можна вважати урівноваженими. Разом із тим, слід розуміти, що існують різні сорти кавових зерен, що відрізняються за хімічним складом та особливостями впливу, а також у кожної людини своя специфічна реакція на сполуки кавових напоїв, а значний збуджуючий ефект від кави спостерігається лише у тих, хто нерегулярно та рідко її п'є. Відомо, що одним із можливих впливів вживання кави є погіршення засинання. Однак у цьому заслуга не напою, а індивідуальних особливостей організму чи психологічного настрою. Кофеїн у великих дозах навпаки здатен викликати надмірну сонливість, особливо за достатньої фізичної та розумової активності. За рахунок збудливого впливу на нервову систему також може спостерігатися позитивний вплив на лібідо [2]. Кофеїн допомагає людям, які займаються розумовою працею через його вплив на збудження клітин мозку, що допомагає збільшенню сприйняття і позитивно діє на зосередження мислення. Вживання кави з лимоном має корисний вплив на організм людини, адже лимонна кислота діє на кофеїн, нейтралізуючи його негативний вплив на серцево-судинну систему. Кава з коньяком сприяє підвищенню тиску, вчені вважають, що кава так само, як і шоколад допомагає організму виробляти адреналін.

Підвищення чутливості до інсуліну та зменшення запалення є одними з гіпотетичних механізмів, за допомогою яких вживання кави може впливати на ризик раку. Окрім того, кава є багатим джерелом поліфенолів, і дані свідчать про те, що поліфеноли можуть впливати на імунну функцію та хронічне запалення. Звичні споживачі кави з часом розвивають часткову толерантність до впливу кофеїну, про що свідчить відсутність зв'язку між рівнем кофеїну та побічним ефектом у здорових дорослих. Бажані результати для здоров'я, позитивно пов'язані зі споживанням кави, можуть бути повністю нівельовані для споживачів, схильних до підвищення тиску або які вже мають артеріальну гіпертензію.

Список використаних джерел та літератури

1. Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, Grgic J, Schoenfeld BJ, Jenkins NDM, Arent SM, Antonio J, Stout JR, Trexler ET, Smith-Ryan AE, Goldstein ER, Kalman DS, Campbell BI. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr.* 2021 Jan 2;18(1):1. doi: 10.1186/s12970-020-00383-4. PMID: 33388079; PMCID: PMC7777221.

2. Di Maso M, Boffetta P, Negri E, La Vecchia C, Bravi F. Caffeinated Coffee Consumption and Health Outcomes in the US Population: A Dose-Response Meta-Analysis and Estimation of Disease Cases and Deaths Avoided. *Adv Nutr.* 2021 Jul 30;12(4):1160-1176. doi: 10.1093/advances/nmaa177. PMID: 33570108; PMCID: PMC8321867.