

## В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

*Ламбина Александра Сергеевна,  
4 курс, СПб ГБПОУ СПО «Петровский колледж»  
Руководитель **Строценъ А.В.**, преподаватель*

### КОФЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Аннотация.** Более тысячи лет не утихают споры вокруг одного из самых популярных напитков в мире — кофе. И, пожалуй, самой интересной темой подобных дискуссий является вопрос о том, каким именно является влияние кофе на здоровье. Каждый из нас слышал и о том, что кофе вреден, и о том, что он полезен, однако абсолютная истина даже сегодня не известна медикам. Точнее, ответить одним словом на этот вопрос просто нельзя — воздействие кофе на организм является достаточно сложным, и именно поэтому нельзя говорить о том, что кофе однозначно вреден или однозначно полезен.

Тем не менее, ученые продолжают вести всевозможные исследования, проводить эксперименты и ставить опыты — более 19 тысяч раз они пытались выяснить, как именно кофе действует на здоровье. За то время, пока велись эти исследования, медики смогли выяснить, что кофе может вызвать рак, избавить от диабета, стимулировать работу сердечной мышцы, изменить артериальное давление, однако то, насколько близкими к истине будут эти и многие другие заявления в каждом конкретном случае, до сих пор не ясно. Именно поэтому лучше подходить к вопросу о том, каким будет влияние кофе на организм в индивидуальном порядке, отдельно рассматривая «анамнез» каждого пациента – любителя бодрящего напитка.

Для начала стоит упомянуть о том, что одно кофейное зернышко состоит из более чем 2 тысяч различных веществ, каждое из которых способно повлиять на состояние здоровья человека. Среди этих веществ находятся безусловно полезные витамины РР, пиридин, магний, кальций, железо. В то же время основной эффект от питья кофе достигается за счет содержания в нем кофеина — тут и общее возбуждающее действие на нервную систему и стимуляция работы сердечной мышцы (которую называют то вредной, то полезной), и повышение артериального давления (столь желанное для гипотоников и фактически противопоказанное гипертоникам).

Говорят, что проще всего определить, будет ли кофе вредным или полезным в конкретном случае — прислушаться к собственному организму. Если человеку хочется кофе, он испытывает потребность в нем, значит, не стоит себе отказывать, в разумных, конечно, пределах. Если же человек не может отнести кофе к числу любимых напитков, не испытывает желания пить его регулярно, то не стоит заставлять себя пить его, какую бы пользу не сулили выкладки ученых.

## В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

К слову, о выкладках — в некоторых вопросах относительно влияния кофе на организм человека медики единогласны. В частности, доказано, что кофе поднимает пониженное давление и является хорошим средством от головной боли. Если пить кофе с молоком после еды, то это ускорит работу желудка — пища будет перевариваться быстрее, что также достаточно полезно. Считается, что кофе способствует снижению веса — если пить напиток без добавок (сахара, молока и пр.), то он будет усиливать липолиз, а также активировать процессы, которые отвечают за выделение энергии. Кроме того, известно, что кофе расширяет сосуды, способен выводить из организма лишнюю воду.

Почти все врачи утверждают, что кофе в разумных количествах снижает риск инсульта, диабета, а также появления возрастных заболеваний, таких, например, как болезнь Паркинсона или старческое слабоумие. Наконец, тем, кто постоянно сидит на диете, будет приятно узнать, что 100 мм кофе содержит всего 9 калорий. Если вспомнить, что чашка горячего кофе способна притупить чувство голода, а сам напиток способствует снижению веса, то окажется, что вместе с этим напитком похудание становится более простой задачей.

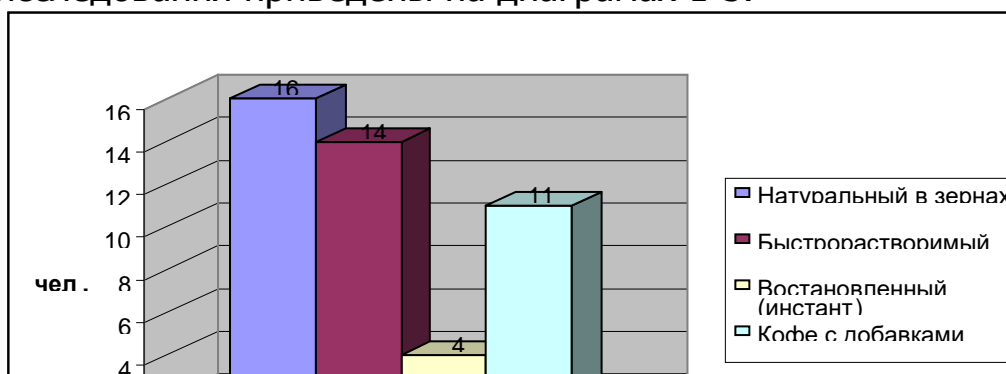
Впрочем, существует и обратная сторона медали. Если слишком увлекаться кофе (пить больше четырех чашек в день), то напиток может повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, медики предупреждают, что кофеин может повышать уровень холестерина, который оседает на стенках артерий и сужает сосуды. Пить кофе во время стресса, при хронической усталости, одновременно с курением — усиливать негативное влияние этих процессов на организм и, в частности, на центральную нервную систему. Если человек страдает повышенной возбудимостью или просто находится во взвинченном состоянии, лишняя чашка кофе только усугубит проблему.

Наконец, медики не советуют пить кофе одновременно с некоторыми лекарствами — это может не только снижать лечебный эффект, но и делать результаты терапии обратным желаемым.

Стоит также учесть, что существует зависимость между степенью влияния кофе и видом напитка. Так, наиболее бодрящим и возбуждающим, как ни странно, оказывается не сваренный, а растворимый кофе. При этом во всем остальном вредное воздействие для растворимого кофе оказывается сильнее, а полезное — слабее. В любом случае, прежде, чем становиться ярым приверженцем регулярного питья кофе в оздоровительных целях или, напротив, полностью отказываться от напитка, стоит учесть собственное состояние здоровья, а в отдельных случаях и проконсультироваться с врачом.

## В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

Я решила исследовать информированность студентов о кофе и его влиянии на организм человека. Мной опрошено 42 студента. Результаты исследования приведены на диаграммах 1-5.



Исследования показывают, что большинство студентов предпочитают кофе в зернах.

Исследования показывают, что большинство студентов предпочитают кофе средней крепости.

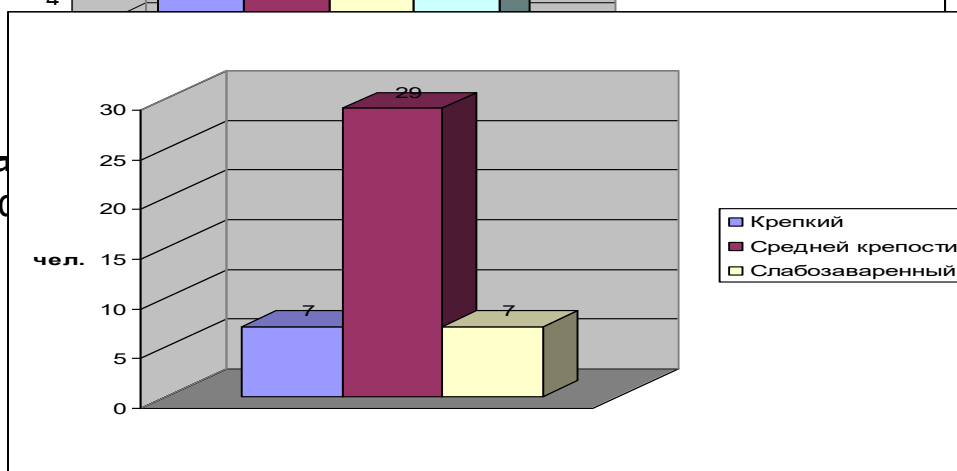
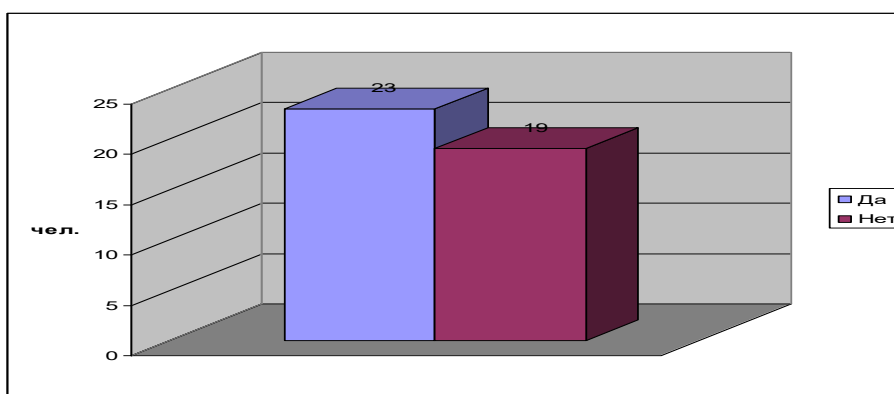


Диаграмма 2 Какой крепости кофе обычно пьете

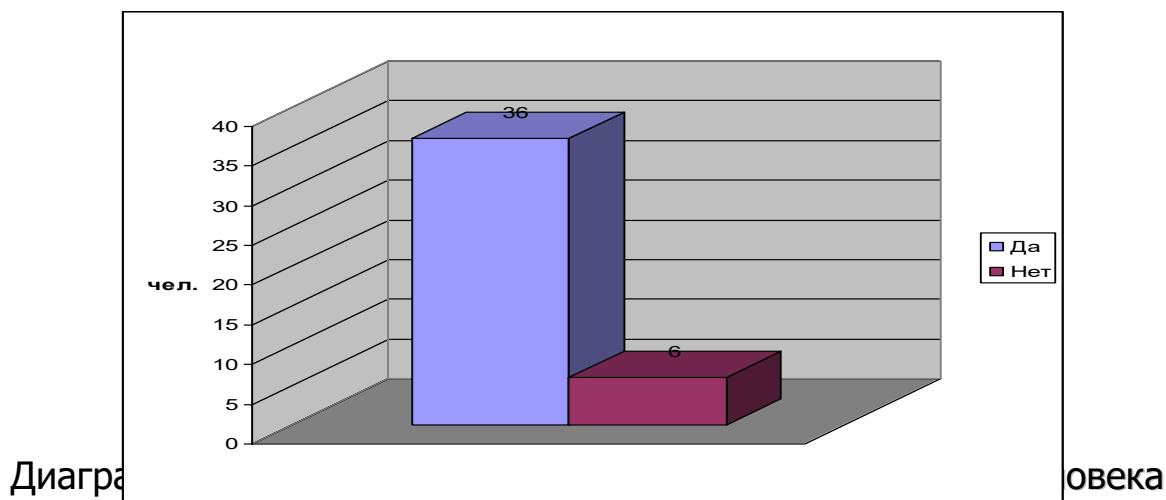
Исходя, из диаграммы 2 можно сделать вывод, что большинство студентов отдадут предпочтение кофе средней крепости.



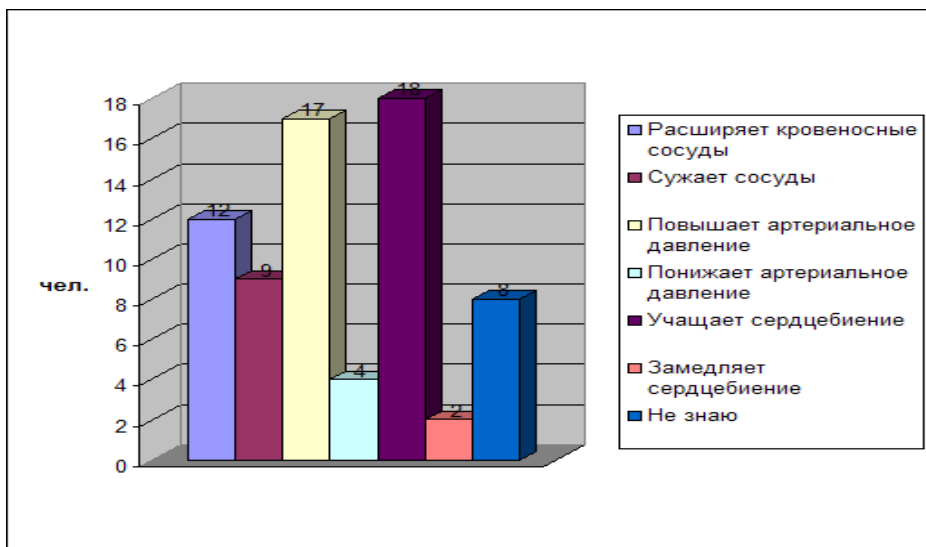
## В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

Диаграмма 3 Любите ли Вы кофе

Исходя из ответов опрошенных, можно сделать вывод, что среди студентов: 23 студента в своей анкете написали, что им нравится кофе из-за приятного вкуса, ароматного запаха, некоторые отметили, что кофе их бодрит по утрам. А 19 студентов написали, что им совершенно не нравится кофе, они больше предпочитают чай, из-за его вкусовых качеств.



Из ответов опрошенных студентов, можно сделать вывод, что все-таки, большинство протестированных (36 человек) хорошо информированы о влиянии кофе на организм человека.



## **В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **Диаграмма 5 Знаете ли Вы как кофе влияет на сердечно-сосудистую систему(ССС)**

Из ответов опрошенных можно сделать вывод, что большинство ребят знают о влиянии кофе на, 18 студентов, отметили учащенное сердцебиение, 17 человек знают, что после приема кофе повышается артериальное давление, 12 человек отмечают расширение кровеносных сосудов во время принятия кофе, 9 человек знают, что после расширения сосудов происходит их сужение, 8 человек не знают о влиянии кофе на сердечно-сосудистую систему, а 6 человек ответили на данный вопрос ошибочно тем самым показав, что тоже не владеют данным вопросом. Я ставила перед собой цель исследовать информированность студентов о знании кофе и его влиянии на организм человека. И, исходя, из этой цели я тоже выполнила все его пункты. Я разработала тесты на информированность, составила вопросы для анкетирования и провела опрос среди студентов. Исходя уже из их ответов, я составила диаграммы и подвела краткие итоги на основе сравнения результатов. Если сгруппировать все выводы, то можно сказать, что студенты колледжа хорошо информированы на знание о кофе и его влиянии на здоровье человека.

На мой взгляд, споры сторонников и противников кофе, не имеют под собой никаких оснований. Этот напиток — обычный продукт питания, и употреблять его следует в меру, в общем-то, как и всё остальное. Влияние кофе на организм обусловлено индивидуальным состоянием человека, и, возможно, его генетической предрасположенностью. Современные исследования заставляют сделать вывод о том, что 3-4 чашки натурального кофе в день оказывают, скорее, положительное влияние, мягко стимулируя и активизируя функции всех основных систем организма.

Если вам нравится этот продукт, и у вас нет противопоказаний к его применению, нет никаких причин отказываться от него. Будьте здоровы!

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. <http://pro-cofe.ru/>*
- 2. <http://morecoffee.ru/>*