



Зеленый кофе: мифы и правда от ученых

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства зеленого кофе и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование зеленого кофе в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты зеленого кофе на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: зеленое кофе, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Зеленый кофе — это цельные или молотые сырые кофейные зерна. Их экстракт очень популярен среди людей, которые стремятся похудеть без труда. Концентрированную пищевую добавку также принимают при диабете, высоком кровяном давлении, бактериальных инфекциях. Не все преимущества продукта доказаны наукой, а некоторые исследования носят предварительный характер. Давайте выясним, на какую пользу можно рассчитывать при употреблении бодрящего напитка и кофейного БАДа.

Калорийность 100 г зеленого кофе примерно равна 230 ккал. В необжаренных зернах больше кофеина и мощных антиоксидантов, известных как хлорогеновые кислоты. В сухом продукте не много витаминов, зато содержится [кальций](#) и калий. ^[1]

Топ-5 полезных свойств зеленого кофе

1. Обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием

Хроническое воспаление — ключевой фактор многих болезней, включая рак, артрит, диабет и аутоиммунные заболевания. Поэтому употребление напитка с антиоксидантами может быть частью здоровой диеты и положительно влиять на работу органов. [2, 3]

2. Снижает риск хронических заболеваний

Хлорогеновые кислоты предупреждают развитие многих хронических болезней и улучшают здоровье при неправильном образе жизни. Это подтвердило двухмесячное исследование, в котором участвовало 50 человек. У мужчин и женщин улучшились показатели крови, и уменьшился лишний вес по сравнению с контрольной группой. [4, 5]

3. Способствует похудению

Прием экстракта необжаренных кофейных зерен ускоряет потерю лишних килограммов во время диеты. Исследователи обнаружили, что продукт влияет на расщепление жира в организме, помогает контролировать вес и снижает уровень холестерина в крови у людей с ожирением. Однако исследования на людях пока считаются недостаточно убедительными — ученые отмечают потенциал и необходимость проведения новых экспериментов. [6, 7, 8]

4. Предотвращает развитие диабета 2 типа

Напиток из зерен и экстракт регулируют уровень глюкозы, инсулина в крови. Это помогает защититься от диабета 2 типа и контролировать состояние при заболевании. Наилучший эффект ученые наблюдали при употреблении БАДа в дозе 400 мг. [9]

5. Нормализует артериальное давление

Экстракт сырых кофейных бобов положительно влияет на кровеносные сосуды, поддерживает здоровье сердца. Прием 400 мг в течение месяца снижает систолическое и диастолическое артериальное давление у людей с артериальной гипертензией. [10]

Кому нельзя пить зелененый кофе — противопоказания и вред

Зеленый кофе, как и обычный, содержит кофеин, поэтому вызывает связанные с ним побочные эффекты:

- головную боль,
- бессонницу,
- тревогу,
- расстройство желудка,
- тошноту и рвоту,
- учащенное сердцебиение.

Большие дозы зеленого кофе опасны для здоровья. Основные проблемы связаны с кофеином, который вреден в некоторых случаях:

- при аномально высоком уровне гомоцистеина — хлорогеновая кислота дополнительно повышает его концентрацию, что может привести к серьезным заболеваниям сердца;
- при тревожных расстройствах — усиливает тревогу;
- усугубляет нарушения свертываемости крови;
- меняет концентрацию сахара в крови, поэтому диабетикам нужно принимать его с осторожностью;

- ухудшает симптомы при синдроме раздраженного кишечника (СРК);
- повышает внутриглазное давление, что опасно при глаукоме;
- может увеличить количество кальция, вымываемого с мочой, истончать кости и приводить к остеопорозу.

Не принимайте добавку из зеленого кофе без разрешения врача, если у вас есть какие-либо заболевания. Ее не рекомендуют всем детям, беременным и кормящим женщинам из-за отсутствия доказательств безопасности. БАД также нельзя принимать одновременно с другими кофеиновыми добавками, травяными стимуляторами, лекарствами для разжижения крови и лечения легочных заболеваний, депрессии, сердца, костей. ^[11, 12]

Сколько зеленого кофе можно пить мужчинам и женщинам?

Строгих рекомендаций по дозировке не существует, так как было проведено недостаточно исследований по этому вопросу. Суточная доза при обычном питании составляет 60–185 мг. В исследованиях применяется 400 мг экстракта, которые не проявляют отрицательных эффектов.

В капсуле может содержаться 20–50 мг кофеина, но некоторая продукция очищена от компонента. Если вы хотите начать принимать любой экстракт, предварительно поговорите об этом со своим врачом или нутрициологом, чтобы подобрать безопасную форму и дозу.

Как пить зеленый кофе: рецепт приготовления

Пищевые добавки содержат концентрированный экстракт и обычно выпускаются в виде таблеток, капсул. Продукт также можно купить в виде цельных зерен, из которых готовят горячий напиток. Следует быть готовыми к тому, что он не будет похож на привычный черный кофе — его вкус настолько мягкий, что напоминает чай из трав. Зато одна чашка позволяет мгновенно почувствовать себя бодрым, энергичным.

Заварить напиток можно и из молотых зеленых кофейных зерен, добавив к ним горячую воду, или сварить из целых бобов:

- замочить на ночь в воде;
- на следующий день залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне 15 мин;
- процедить и выпить (остатки можно хранить в холодильнике).

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Необжаренные зерна кофейного растения и их экстракт прославились как средства для похудения. Исследования их эффективности ограничены, но есть данные, которые подтверждают снижение глюкозы в крови, веса и артериального давления. Сообщалось также о побочных эффектах кофеина. Поэтому, перед тем как добавить зеленый кофе в рацион, нужно проконсультироваться с лечащим врачом, диетологом или нутрициологом, чтобы убедиться в его безопасности для вашего организма.

Литература

1. Bauer, D., Abreu, J., Jordão, N., Rosa, J. S. D., Freitas-Silva, O., & Teodoro, A. (2018). Effect of roasting levels and drying process of *Coffea canephora* on the quality of bioactive

- compounds and cytotoxicity. International journal of molecular sciences, 19(11), 3407. DOI: 10.3390/ijms19113407
2. In-Chul, L. E. E., Jae-Sook, L. E. E., Jeong-Hyun, L. E. E., Yeona, K. I. M., & Wi-Young, S. O. (2019). Anti-oxidative and anti-inflammatory activity of Kenya grade AA green coffee bean extracts. Iranian Journal of Public Health, 48(11), 2025. PMID: 31970101
 3. Farah, A., Monteiro, M., Donangelo, C. M., & Lafay, S. (2008). Chlorogenic acids from green coffee extract are highly bioavailable in humans. The Journal of nutrition, 138(12), 2309-2315. DOI: 10.3945/jn.108.095554
 4. Meng, S., Cao, J., Feng, Q., Peng, J., & Hu, Y. (2013). Roles of chlorogenic acid on regulating glucose and lipids metabolism: a review. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 2013. DOI: 10.1155/2013/801457
 5. Roshan, H., Nikpayam, O., Sedaghat, M., & Sohrab, G. (2018). Effects of green coffee extract supplementation on anthropometric indices, glycaemic control, blood pressure, lipid profile, insulin resistance and appetite in patients with the metabolic syndrome: a randomised clinical trial. British Journal of Nutrition, 119(3), 250-258. DOI: 10.1017/S0007114517003439
 6. Choi, B. K., Park, S. B., Lee, D. R., Lee, H. J., Jin, Y. Y., Yang, S. H., & Suh, J. W. (2016). Green coffee bean extract improves obesity by decreasing body fat in high-fat diet-induced obese mice. Asian Pacific journal of tropical medicine, 9(7), 635-643. DOI: 10.1016/j.apjtm.2016.05.017
 7. Shimoda, H., Seki, E., & Aitani, M. (2006). Inhibitory effect of green coffee bean extract on fat accumulation and body weight gain in mice. BMC complementary and alternative medicine, 6(1), 1-9. DOI: 10.1186/1472-6882-6-9
 8. Onakpoya, I., Terry, R., & Ernst, E. (2010). The use of green coffee extract as a weight loss supplement: a systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. Gastroenterology research and practice, 2011. DOI: 10.1155/2011/382852
 9. Chen, Y., Zhao, Y., Wang, Y., Nazary-Vannani, A., Clark, C. C., Sedanur Macit, M., ... & Zhang, Y. (2020). The influence of green coffee bean extract supplementation on blood glucose levels: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Phytotherapy Research, 34(9), 2159-2169. doi: 10.1002/ptr.6667
 10. Han, B., Nazary-Vannani, A., Talaei, S., Clark, C. C., Rahmani, J., Rasekhamagham, R., & Kord-Varkaneh, H. (2019). The effect of green coffee extract supplementation on blood pressure: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Phytotherapy Research, 33(11), 2918-2926. doi: 10.1002/ptr.6481
 11. Temple, J. L., Bernard, C., Lipshultz, S. E., Czachor, J. D., Westphal, J. A., & Mestre, M. A. (2017). The safety of ingested caffeine: a comprehensive review. Frontiers in psychiatry, 8, 80. DOI: 10.3389/fpsy.2017.00080
 12. Abbass, M. M. S., & El-Baz, D. A. H. (2018). The effect of daily intake of green coffee bean extract as compared to Agiolax® on the alveolar bone of albino rats. Dental and Medical Problems, 55(2), 125-131. DOI: 10.17219/dmp/90983

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 13.05.2022

Green coffee: myths and truth from scientists

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. The article discusses the main properties of green coffee and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The

chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of green coffee in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of green coffee on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.