



Зелена кава: міфи і правда від вчених

Шелестун Анна , нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості зеленої кави та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання зеленої кави у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти зеленої кави на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: зелена кава , корисні властивості, протипоказання, склад, калійність

Зелена кава - це цілісні або мелені сирі кавові зерна. Їх екстракт дуже популярний серед людей, які прагнуть схуднути легко. Концентровану харчову добавку приймають також при діабеті, високому кров'яному тиску, бактеріальних інфекціях. Не всі переваги продукту доведені наукою, а деякі дослідження мають попередній характер. Давайте з'ясуємо, на яку користь можна розраховувати при вживанні напою, що бадьорить, і кавового БАДу.

Калорійність 100 г зеленої кави приблизно дорівнює 230 ккал. У необсмажених зернах більше кофеїну та потужних антиоксидантів, відомих як хлорогенові кислоти. У сухому продукті небагато вітамінів, проте міститься [кальцій](#) і калій. ^[1]

Топ-5 корисних властивостей зеленої кави

1. Має антиоксидантну та протизапальну дію

Хронічне запалення - ключовий фактор багатьох хвороб, включаючи рак, артрит, діабет та аутоімунні захворювання. Тому вживання напою з антиоксидантами може бути частиною здорової дієти та позитивно впливати на роботу органів. ^[2, 3]

2. Знижує ризик хронічних захворювань

Хлорогені кислоти попереджають розвиток багатьох хронічних хвороб і покращують здоров'я при неправильному способі життя. Це підтвердило двомісячне дослідження, у якому брало участь 50 осіб. У чоловіків і жінок покращилися показники крові, і зменшилася зайва вага порівняно з контрольною групою. [4, 5]

3. Сприяє схудненню

Прийом екстракту необсмажених кавових зерен прискорює втрату зайвих кілограмів під час дієти. Дослідники виявили, що продукт впливає на розщеплення жиру в організмі, допомагає контролювати вагу та знижує рівень холестерину в крові у людей з ожирінням. Проте дослідження на людях поки що вважаються недостатньо переконливими — вчені наголошують на потенціалі необхідності проведення нових експериментів. [6, 7, 8]

4. Запобігає розвитку діабету 2 типу

Напій із зерен та екстракт регулюють рівень глюкози, інсуліну в крові. Це допомагає захиститися від діабету 2 типу та контролювати стан при захворюванні. Найкращий ефект вчені спостерігали при вживанні БАД у дозі 400 мг. [9]

5. Нормалізує артеріальний тиск

Екстракт сирих кавових бобів позитивно впливає на кровоносні судини, підтримує здоров'я серця. Прийом 400 мг протягом місяця знижує систолічний та діастолічний артеріальний тиск у людей з артеріальною гіпертензією. [10]

Кому не можна пити зелену каву - протипоказання та шкода

Зелена кава, як і звичайна, містить кофеїн, тому викликає пов'язані з нею побічні ефекти:

- головну біль,
- безсоння,
- тривогу,
- розлад шлунку,
- нудоту та блювоту,
- прискорене серцебиття.

Великі дози зеленої кави є небезпечними для здоров'я. Основні проблеми пов'язані з кофеїном, який шкідливий у деяких випадках:

- при аномально високому рівні гомоцистеїну - хлорогенова кислота додатково підвищує його концентрацію, що може призвести до серйозних серцевих захворювань;
- при тривожних розладах – посилює тривогу;
- посилює порушення згортання крові;
- змінює концентрацію цукру в крові, тому діабетикам потрібно приймати його обережно;
- погіршує симптоми при синдромі подразненого кишечника (СРК);
- підвищує внутрішньоочний тиск, що є небезпечним при глаукомі;
- може збільшити кількість кальцію, що вимивається із сечею, стоншувати кістки та призводити до остеопорозу.

Не приймайте добавку із зеленої кави без дозволу лікаря, якщо у вас є якісь захворювання. Її не рекомендують усім дітям, вагітним і жінкам, що годують, через відсутність доказів безпеки. БАД також не можна приймати одночасно з іншими кофеїновими добавками, трав'яними стимуляторами, ліками для розрідження крові та лікування легеневих захворювань, депресії, серця, кісток. ^[11, 12]

Скільки зеленої кави можна пити чоловікам та жінкам?

Суворих рекомендацій щодо дозування не існує, оскільки було проведено недостатньо досліджень з цього питання. Добова доза при нормальному харчуванні становить 60-185 мг. У дослідженнях застосовується 400 мг екстракту, які не виявляють негативних ефектів.

У капсулі може бути 20-50 мг кофеїну, але деяка продукція очищена від компонента. Якщо ви хочете почати приймати будь-який екстракт, заздалегідь поговоріть про це зі своїм лікарем або нутриціологом, щоб підібрати безпечну форму та дозу.

Як пити зелену каву: рецепт приготування

Харчові добавки містять концентрований екстракт і зазвичай випускаються як таблеток, капсул. Продукт також можна придбати у вигляді цілих зерен, з яких готують гарячий напій. Слід бути готовими до того, що він не буде схожий на звичну чорну каву – її смак настільки м'який, що нагадує чай із трав. Проте одна чашка дозволяє миттєво відчути себе бадьорим, енергійним.

Заварити напій можна і з мелених зелених кавових зерен, додавши до них гарячу воду, або зварити з цілих бобів:

- замочити на ніч у воді;
- наступного дня залити водою, довести до кипіння та варити на повільному вогні 15 хв;
- процідити та випити (залишки можна зберігати в холодильнику).

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Несмажені зерна кавової рослини та їхній екстракт прославилися як засоби для схуднення. Дослідження їх ефективності обмежені, але є дані, що підтверджують зниження глюкози у крові, ваги та артеріального тиску. Повідомлялося також про побічні ефекти кофеїну. Тому, перед тим як додати зелену каву в раціон, потрібно проконсультуватися з лікарем, дієтологом або нутриціологом, щоб переконатися в його безпеці для вашого організму.

Література

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., Rasekhamgham, 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

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Отримано 13.05.2022

Green coffee: myths and truth from scientists

Shelestun Anna, nutritionist

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

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.