

Кофеїн – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Безліч непідтверджених фактів, міфів та легенд пов'язані з дією кофеїну на організм. Які властивості характеризують цю речовину, і як вона впливає на людину? Давайте розбиратися разом.

Ключові слова: Кофеїн, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки побуту

Продукти з максимальним вмістом кофеїну:

- Зерна кави
- Кава розчинна
- Плоди гуарани
- Чай чорний
- Чай зелений
- Мате
- Горіхи кола
- Какао
- Кава без кофеїну
- Зелена кава [1]
- Шоколад чорний

Загальна характеристика кофеїну

Кофеїн - відомий стимулятор натурального походження. Має яскраво виражені тонізуючі властивості. Виготовляється із рослинної сировини (кава, чай, гуарана, мате).

Випускається у таблетках, входить до складу деяких БАДів та продуктів для спортсменів. Є у складі багатьох медичних препаратів від головного болю та астми.

Вплив кофеїну на організм людини не є однозначним. Воно може бути охарактеризовано як позитивне, і негативне. У дуже великих кількостях токсичний.

Добова потреба у кофеїні

Кофеїн не є життєво необхідною для організму речовиною. Лікарі рекомендують при прояві мігрені приймати по 1-2 таблетки на день першого тижня. Далі по 1 таблетці препарату, що містить кофеїн, трохи більше 1 місяця.

Фахівці з бодібілдингу рекомендують приймати кофеїн у кількості 3 мг на 1 кг ваги за 30 хвилин перед тренуванням. Таке дозування речовини здатне збільшити працездатність

організму на 20%. Щоб легше зорієнтуватися у кількості кофеїну, можна використати такий орієнтир. 1 чашка чаю (237 мл) містить 100 мг кофеїну.

Потреба кофеїні зростає

- при хворобах, що супроводжуються гнобленням центральної нервової системи;
- при прояві частих спазмів судин головного мозку (мігрень [2] та інші види головного болю);
- при зниженій розумовій активності;
- при шоккових станах, стані колапсу, при загрозі втрати свідомості;
- при низькій фізичній працездатності, слабкості та сонливості;
- при гіпотонії;
- астмі [3] ;
- при діагнозі "енурез" у дітей;
- при схудненні;
- при порушенні дихання та такому захворюванні як ідіопатичне апное у новонароджених.

Потреба в кофеїні знижується:

- при підвищеному артеріальному тиску;
- при хронічних захворюваннях серця та судин;
- при атеросклерозі;
- слабку нервову систему;
- при онкологічних захворюваннях;
- при нервово-психічних розладах;
- при порушенні сну (безсоння) [4] ;
- при глаукомі (протипоказаний);
- у літньому віці;
- у дітей (через лабільність нервової системи);
- при підготовці до вагітності (надлишок кофеїну знижує можливість запліднення);
- під час вагітності та годування малюка грудьми.

Засвоюваність кофеїну

Кофеїн засвоюється нашим організмом легко, але дратує слизові оболонки шлунково-кишкового тракту, засмічує організм.

Корисні властивості кофеїну та його вплив на організм

Вплив кофеїну на організм вивчали ще І.П. Павловим. Дослідження показали, що кофеїн посилює процеси збудження у корі головного мозку. А також впливає на підвищення рухової активності.

Кофеїн стимулює працездатність, при цьому значно знижується почуття втоми та сонливість. Застосування кофеїну допомагає запобігти утворенню тромбів.

Зазначається, що любителі кави вдвічі рідше страждають від такого грізного діагнозу як інсульт. Крім того, кава підвищує сприйняття організмом інсуліну. Цей факт свідчить, що організм добре захищений від діабету другого типу.

Отже, при досить помірному споживанні, речовина має такі особливості:

- є стимулятором, що знижує відчуття сонливості та втоми;
- покращує настрій [5] ;
- загострює роботу органів чуття;
- захищає від інсультів;
- є стимулятором активного кровообігу;
- прискорює метаболізм [6], стимулює спалювання жирів;
- використовується при спазмах судин;
- використовується як антидепресант натурального походження [7].
- викликає підвищення розумової та фізичної активності;
- виступає як тренер для серця і судин, шляхом підвищення частоти скорочення серцевого м'яза.

Взаємодія з есенціальними елементами

Не рекомендується вживати кофеїн і продукти, що містять кофеїн, відразу після їжі. Це може негативно позначитися на засвоєнні деяких вітамінів та мікроелементів (магнію, кальцію та натрію [8-10]).

Кофеїн має легкий сечогінний ефект [11]. При використанні кофеїну у великих кількостях може наступити зневоднення.

Взаємодіє з анальгетиками, підвищуючи їхню біологічну доступність організму.

Ознаки нестачі кофеїну в організмі:

- знижений артеріальний тиск;
- знижений рівень холестерину у крові;
- швидка стомлюваність;
- знижена розумова та фізична активність;

Ознаки надлишку кофеїну в організмі:

- гіперактивність та збудження;
- безсоння;
- гіпертонія;
- тахікардія, холодний піт;
- сухість в роті;
- нудота та блювання;
- прискорене сечовипускання;
- дзвін у вухах;
- стан тривоги, невиправданого занепокоєння, «тремор»;
- депресія, втома;
- сонливість (при дуже великих дозах);
- неясність свідомості.

Чинники, що впливають вміст кофеїну в організмі

Для того щоб рівень кофеїну в організмі був у нормі, достатньо повноцінного раціону харчування, який включає продукти, що містять його. При цьому варто звертати увагу на індивідуальність організму: захворювання, вік, хронічні хвороби, непереносимість та алергію.

Кофеїн для краси та здоров'я

Кофеїн збільшує силу та працездатність м'язів, сприяє їх інтенсивному скороченню. Спортсменам допускається використання кофеїну перед тренуванням. Кофеїн як допінг заборонено на змаганнях.

Користь кофеїну для створення сильного та красивого тіла є темою багатьох дискусій. Остаточної відповіді про доцільність використання її перед тренуваннями поки що немає.

Також кофеїн є незамінним компонентом кремів для схуднення.

Література

1. Шелестун, Ганна, і Тетяна Єлісєєва. "Зелена кава: міфи і правда від учених." *Журнал здорового харчування та дієтології* 20 (2022): 50-54. DOI: 10.59316/.vi20.177
2. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при мігрєні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
3. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при астмі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.18
4. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при безсонні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.13
5. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2011). Їжа для гарного настрою (лат. Artemisia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 32-42. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.44
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа для покращення метаболізму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 75-84. DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.14
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
8. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
9. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Сечогінні продукти (діуретики). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.29

[HTML версія статті](#)

Отримано 09.05.2019

Caffeine - description, benefits, effects on the body and best sources

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

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

Abstract. Many unconfirmed facts, myths and legends are associated with the effect of caffeine on the body. What properties characterize this substance, and how it affects a person? Let's understand together.