

Сколько пить кофе полезно?

Касаемо кофе тоже интересно, [в этой подробной работе](#), авторы обращают внимание на многие аспекты. В том числе и на то, что в кофе содержится не только кофеин, но и другие вещества, которые потенциально могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные эффекты. Оно содержит калий, магний и витамин В3, но вместе с тем, кофе содержит кафестол, который способен повышать уровень холестерина крови.

Нюансы работы метаболизма

Выведение кофе связано с активностью ферментов печени, которые занимаются его химическими преобразованиями. У разных людей метаболизм кофеина может значительно различаться. Период полувыведения кофеина в среднем от 2,5 до 4,5 часов, но имеет очень широкие вариации. Однако, это не только генетика. Например, курение значительно ускоряет метаболизм кофеина, тогда как прием некоторых препаратов замедляет. При беременности метаболизм кофеина также замедляется, в третьем триместре период его полувыведения может достигать до 15 часов, а у новорожденных он вообще составляет 80 часов.

Полезные дозировки

Данные текущих наблюдательных исследований говорят о том, что употребление кофе с кофеином не увеличивает риски ССЗ и рака. Более того, тут уже не раз писали что умеренное употребление кофе коррелирует со снижением рисков некоторых хронических заболеваний. Для взрослых, которые не беременны, не кормят грудью и не имеют особых заболеваний, умеренное потребление кофе или чая может быть частью здорового образа жизни. Прием до 400 мг кофеина из кофе считается безопасным, при этом беременным и кормящим женщинам это количество рекомендуется сократить до 200 мг.



Автор **заметки**: qwinken (Виталий).

Revision #2

Created 22 February 2024 11:11:17 by matvey033

Updated 23 February 2024 08:16:44 by matvey033