Автор: admin
05.03.2012 22:09 -

Вреден ли кофе?

С древнейших времен кофе применяется как целебное средство. Арабский врач и алхимик Разес еще до 1000 года нашей эры описывал в своих сочинениях целебные свойства напитка «бинчум», т.е. кофе. На Востоке считали, что кофе ускоряет мысль, веселит сердце, помогает против глазных болезней, является отличным средством от подагры и цинги.

Известно также, что один из придворных лекарей прописал в 1665 году русскому царю Алексею Михайловичу рецепт: «Вареный кофе, персиянами и турками знаемый, и обычный после обеда... изрядное есть лекарство, против надмений, насморков и главоболений».

Кофе – старое средство от головной боли, и средство, по мнению врачей, хорошее. Многие головные боли, особенно мигрени, вызываются расширением сосудов головного мозга, а кофеин, содержащийся в кофе, сужает их, хотя расширяет сосуды в других частях тела.

Шло время. На основе кофеина научились делать самые различные лекарства. А целебные свойства кофе оказались забытыми. Мы привыкли к кофе, как к повседневному напитку.

Кофе – тонизирующий напиток. Его возбуждающее действие связано именно с присутствием кофеина. Выпивая кофе, мы тем самым получаем очень небольшую дозу тонизирующего лекарства. Чашка кофе утром освежает, бодрит, повышает трудоспособность. Опыты показали, что после приема кофе машинистки печатают быстрее, делают меньше ошибок. У водителей ускоряется реакция на торможение и дальний свет. Но прием кофе абсолютно не помогает нетрезвым водителям. Разумеется, детям не стоить принимать тонизирующие средства, они могут излишне возбудиться, поэтому и кофе, особенно без молока, раньше 10-12 лет им пить не стоит.

Однако в больших дозах кофе оказывает угнетающее действие. Поэтому некоторые врачи прописывают больным, страдающим бессонницей, выпивать на ночь пару чашек очень крепкого кофе. Удивительно, но кофе бывает полезен и для детей с болезненно

повышенной активностью.

Под влиянием кофе возбуждается не только нервная система, но и сосудодвигательный центр. Это приводит к расширению сосудов сердца. Реагирует на кофе и пищеварение. Примерно через полчаса после его приема кислотность желудочного сока достигает максимума. Это ускоряет процесс пищеварения, пища лучше усваивается. Вот чем обусловлена традиция подавать кофе на десерт.

Понятно, что из-за описанных эффектов кофе лучше не пить тем, кто страдает болезнями сосудов, атеросклерозом, гастритом или язвой желудка.
Для здорового человека вопрос скорее заключается не в самом кофе, а в том, сколько и когда его можно пить. Медики отвечают на этот вопрос так: здоровому человеку в разумном количестве кофе полезен. Что, впрочем, можно сказать о любом продукте. Ведь, выпив сразу несколько литров молока, очень даже можно попасть в больницу. Но ведь никто не сомневается в полезности молока!

Автор - **Коля Таблеткин**
Источник