



Здоровье | Здоровье

Олег КОЛЕСОВ (01:04)



Медики установили официальную норму кофе для каждого человека

А ты в "тренде"? [проверь себя]

Четыре чашки напитка в день – это максимум. А для беременных и молодежи и того меньше. В два раза. При этом специалисты обращают внимание на то, что не стоит забывать, что кофеин также содержится в чае и некоторых продуктах, например, в шоколаде или энергетиках. А также в ряде лекарств.

Медики из [Европейского агентства по безопасности пищевых продуктов](#) подчеркивают: если выпить больше, то человек столкнется с тревожностью, нарушением сна, сердечного ритма и даже сердечной недостаточностью. А у беременных возможно появление ребенка с рахитом и врожденными дефектами, и даже возможен выкидыш.

Сколько кофеина в кофе?



Схема: Анна ЛАТУХОВА

Эмили Камбет, специалист по питанию человека из Университета Глазго просит обратить внимание еще и на то, что "уровни кофеина в кофе в разных кафе варьируются, где-то напиток делают крепче, где-то наоборот".

И людям перед заказом стоит интересоваться, какая концентрация кофеина используется на одну чашку.



Оказывается, кофе не только вкусно, но иногда и полезно!

Фото: GLOBAL LOOK PRESS

Есть хорошая кофе-новость и для девушек. Оказывается, одно из химических веществ, содержащихся в его зернах, препятствует накоплению лишних килограммов на талии. Кстати, еще до этого исследования ученые из Техасского университета выявили [норму кофе, которая способна защитить от импотенции](#). Специалисты объяснили это тем, что кофеин вызывает ряд эффектов, которые улучшают тонус гладкой мускулатуры в мужском половом органе и увеличивают приток крови. А чтобы получить такой эффект, нужно потреблять от 85 до 170 мг кофеина в день, уверяют они. Ну или - в эквиваленте - 2 или 3 средние чашки кофе.



Фото: GLOBAL LOOK PRESS

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

Чрезмерное увлечение кофе заложено в генах

Американские ученые из Гарвардского университета в очередной раз доказали, что за все отвечают гены. В том числе и за любовь некоторых людей к кофе. Именно гены отвечают за разделение человечества на два лагеря: тех, кто не может прожить без кофе и нескольких часов, и тех, кто относится к этому напитку равнодушно.

Гарвардские ученые нашли шесть новых вариантов генов, которые, по их мнению, «виноваты» в кофемании. Четыре из них так или иначе связаны с кофеином: с тем, как организм расщепляет его, как на него реагирует и так далее ([читайте далее](#))



[Вернуться на главную](#)