

Если говорить прямо, то кофеин — это на самом деле наркотик. Как и многие наркотики, в правильной дозе он оказывается полезен.

Исследования показывают, что несколько чашек кофе или чая в день помогают защититься от диабета и некоторых форм рака. Если вы не переборщите с дозировкой, то станете более внимательными, у вас улучшится настроение. Но если выпьете слишком много напитка, то станете беспокойным, получите тремор, нарушение сна.

По данным Управления по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами США и Европейского управления по безопасности пищевых продуктов, 400 мг кофеина в сутки (около двух-трёх кружек фильтрованного кофе) не вызовет проблем у здоровых взрослых.

Чтобы кофеин не повлиял на ваш сон, важно прекращать его приём в определённое время. Согласно одному отчёту учёных, вам нужно выпить последнюю кружку чая или кофе за 8 часов и 48 минут до того, как ляжете спать. Однако если вы принимаете предтренировочную добавку с кофеином, то её нужно принимать не позднее, чем за 13 часов 12 минут до сна.

Но проблема ещё заключается в том, что некоторые из нас более чувствительны к кофеину, чем другие. То, насколько долго он находится в организме, тоже варьируется. Период полураспада этого вещества у взрослого составляет 3–7 часов.

Исследование, проведенное под руководством Корнелиса и опубликованное в *Scientific Reports*, показывает, что имеющаяся у нас версия гена CYP1A2 влияет на количество кофе, которое мы употребляем, гораздо сильнее, чем наша чувствительность к горькому вкусу.

Люди с версией CYP1A2, которые имеют быстрый метаболизм, пьют кофе больше. Тесты показывают, что у таких людей уровень кофеина в крови ниже.

Кофеин всё чаще сейчас используется как легальное средство повышения производительности в соревновательных видах спорта. Наибольшее влияние его наблюдается в видах спорта, связанных с выносливостью. Кофеин помогает сокращению мышц и действует как обезболивающее.

Также было проведено большое количество исследований, согласно которым кофеин повышает когнитивные способности. Выяснилось, что доза до 300 мг помогает оставаться сосредоточенным дольше. Некоторые исследования также показывают, что

Раскрыто, сколько нужно кофеина для получения преимуществ для здоровья на всю жизнь

в долгосрочной перспективе кофеин улучшает память, но доказательства этого неоднозначны.

В обзоре, опубликованном в The New England Journal of Medicine в 2020 году, отмечается, что регулярное употребление кофе снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, заболеваний печени и некоторых форм рака (рак печени).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.