

Сегодня кофе — один из самых востребованных напитков в мире. Его пьют и утром, и в обед, и даже вечером. При том он может быть как чистый, так и с молоком, и со сливками. Врачи сегодня называют этот напиток крайне полезным. Но есть ряд привычек, связанных с ним, которые могут навредить здоровью. Особенно специалисты выделяют привычку, которая может испортить желудок и привести к проблемам с пищеварением.

Речь про пропуск завтрака в пользу кофе или просто употребление его перед едой с утра. Как отмечает статистика, каждый пятый человек регулярно может обходиться без еды с утра, но не без кофеина. И именно привычка пить кофе натощак может быть крайне опасной. О том, стоит ли пить кофе натощак, aif.ru писал ранее. Можно ли пить кофе натощак? Подробнее

Сейчас эксперты дополняют, что такая привычка влияет на баланс уровня желудочной кислоты. И употребление такого напитка без еды может стать причиной мучительного расстройства желудка и изжоги. Причем совсем необязательно ограничивать себя в потреблении кофеина с утра, отмечают эксперты, достаточно просто дополнить утреннюю чашечку ароматного напитка каким-то перекусом.

Проблема связана с тем, что кофе вызывает выброс кислоты в желудок, на фоне чего и может проявляться изжога. Также кофе раздражает слизистую оболочку желудка. Без пищи, нейтрализующей кислоту, желудок может отреагировать так, что вырабатается больше кислоты, из-за чего будет изжога, поясняют диетологи.

В составе кофе есть несколько компонентов, повышающих уровень кислотности желудка. Кофеин также стимулирует выработку гормона гастрина, участвующего в пищеварении и ответственного за выработку поджелудочной кислоты.

Фенолы кофе повышают уровень кислотности и в кишечнике. А еще кофеин способствует расслаблению сфинктера между пищеводом и желудком, что провоцирует заброс кислого содержимого наверх, более известный как рефлюкс. С учетом повышенной кислотности на фоне употребления кофе натощак результат может быть крайне серьезным. Мнение эндокринолога. Если кофе вообще не бодрит человека? Подробнее

Эта теория подтверждена, как отмечают эксперты, рядом исследований.

Конечно, это не значит, что такой эффект будет у всех людей без исключения. Есть и те, кто на повышенную кислотность желудка никак не среагирует. Но надо этот фактор

Возьми с собой. Эксперты назвали привычку с кофе, вредящую  
здоровью

учитывать.

При подготовке материала использованы следующие источники:

Daily Mail