

В СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32) натуральный кофе и тонизирующие напитки (в том числе энергетические) указаны в перечне пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей. По информации Роспотребнадзора, детям до пяти лет не рекомендуется давать продукты, содержащие кофеин (в том числе энергетические напитки). Обычный кофе, с кофеином, разрешен после 14 лет. При этом многие медики не рекомендуют начинать пить кофе регулярно ранее 21 года.

## Почему кофе вреден детям и подросткам?

В Роспотребнадзоре отмечают, что у детей, которые ежедневно выпивают несколько чашек кофе или энергетика, снижается способность к обучению и концентрация внимания, резко меняется настроение, нервная система ребенка становится неустойчивой. Также кофеин ухудшает обмен кальция, что может нарушить процессы формирования скелета ребенка. Сколько чашек кофе можно пить в день людям старше 60 лет? Подробнее

Детский кардиолог Екатерина Каредина рассказала Газете.ру о том, что в подростковом возрасте формируется центральная нервная система, а употребление кофе может провоцировать учащенное сердцебиение, нарушение сна и снижение стрессоустойчивости. Кроме того, этот напиток обладает мочегонным эффектом, что вызывает вымывание из организма кальция и калия, а это грозит нарушением работы сердечной мышцы.

Кардиолог отметила, что детям и подросткам не стоит давать даже кофе без кофеина, так как в нем все же сохраняется кофеин, хоть и содержится в меньших количествах, чем в обычном напитке.

Врачи приводят и другие возможные негативные последствия кофе на детский организм: гипервозбудимость, перепады настроения, дефицит внимания, быстрая утомляемость, депрессия, повышенное артериальное давление, нагрузка на почки, головные боли, гастрит.