

Учёные в ходе новой работы с участием почти 50 000 женщин выяснили, что чашка кофе с утра может помочь им оставаться бодрыми, сильными и психически здоровыми в старости. Результаты исследования будут представлены на конференции NUTRITION 2025.

Новый анализ показал, что женщины, которые пили кофе с кофеином в среднем возрасте, с большей вероятностью старели здоровым образом. При этом учёные не обнаружили связи между чаем или кофе без кофеина и старением, а употребление большего количества колы связано было с меньшими шансами на здоровое старение.



Jacob Wackerhausen/iStockphoto/Getty Images

Приняли участие в новой работе 47 513 женщин из проекта Nurses' Health Study. Данные об их питании и состоянии здоровья собирались с 1984 года. Здоровое старение учёными определялось как жизнь до 70 лет и старше, отсутствие 11 основных хронических заболеваний, сохранение физической активности, хорошее психическое здоровье, отсутствие когнитивных нарушений и жалоб на память.

Спустя 30 лет наблюдения за женщинами эксперты оценили, как изменялась вероятность здорового старения для каждых 80 мг кофеина, потребляемых участницами в сутки. Исследовались такие напитки, как кофе, чай, кофе без кофеина

(на чашку 240 мл) и кола (на стакан 360 мл).

Для женщин из группы здорового старения каждая дополнительная чашка кофе в день связана была с повышением шансов на улучшение самочувствия в дальнейшей жизни на 2-5%. Для этого они могли выпивать до пяти маленьких чашек в день или около 2,5 чашек по сегодняшним меркам.

Не было обнаружено значимой связи между употреблением кофе или чая без кофеина и здоровым старением. При этом каждый дополнительный небольшой стакан газировки был связан с уменьшением шансов на здоровое старение на 20-26%.

По словам исследователей, в целом до двух чашек кофе в сутки – безопасное и полезное количество для большинства людей.

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