

Кофе обладает множеством полезных для здоровья свойств, но важно его правильно пить. Вот от каких привычек лучше отказаться.

**Пить кофе слишком поздно.** Это может нарушить способность организма засыпать или спать. Исследования показывают, что употребление кофе за шесть часов до отхода ко сну может ухудшить его качество. Лучше всего отказаться от кофе минимум за шесть часов до сна или раньше.

**Употреблять нефильтрованный кофе.** Его регулярное употребление может повысить уровень вредного холестерина. В нефильтрованном кофе по сравнению с фильтрованным выше уровни дитерпенов, связанные с увеличением показателей холестерина ЛПНП в крови. Также доказано, что высокий уровень холестерина повышает риск возникновения сердечного приступа и инсульта.

**Добавление в напиток слишком большого количества подсластителя.** Из-за избытка сахара повышает риск развития гипертонии, болезней сердца, рака, диабета. Исследования также показывают, что употребление большого количества добавленного сахара приводит к увеличению веса и вероятности развития ожирения. Вместо этого пейте просто чёрный кофе или попробуйте натуральные подсластители: сырой мёд, финиковый сироп, стевия, чистый кленовый сироп.



Tom Werner / Getty Images

**Пить кофе первым делом с утра.** Это может нарушить выработку аденозина, который влияет на циркадные ритмы организма, цикл сна и бодрствования. Дебби Петипен, магистр делового администрирования, сертифицированный диетолог, представитель Академии питания и диетологии, советует выпивать первую чашку кофе спустя 1-1,5 часа после пробуждения.

**Заменять приёмы пищи кофе.** Чтобы получить максимальную пользу от этого напитка, употребляйте его после еды. Это улучшит обмен веществ, поможет контролировать уровень сахара в крови.

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