

Кофе с утра может действительно принести пользу здоровью, но только не в случае приёма некоторых витаминов и минералов.

В состав кофе входят полифенолы и танины. Эти вещества соединяются с **кальцием, магнием, цинком, фосфором, железом** и препятствуют их усвоению.

Есть данные и о том, что чрезмерное употребление кофе может повлиять на уровень **витаминов группы В**.

Исследования показывают, что усвоение **железа** снижается на 40-90% в зависимости от содержания полифенолов и сорта кофе. Также употребление кофеина может увеличить выведение **кальция** с мочой. Это приведёт к снижению минеральной плотности костной ткани, особенно у тех, чей рацион содержит мало кальция и кто страдает воспалительными заболеваниями кишечника.



Dobrila Vignjevic / Getty Images

## Врачи предупредили, что кофе мешает усвоению некоторых питательных веществ

Кофе мешает усвоению **цинка**, но в меньшей степени по сравнению с железом. Некоторые данные показывают, что из-за кофеина снижается уровень **фолиевой кислоты, витамина D**. Кроме того, кофеин усиливает выведение **магния**.

Однако все эти эффекты будут незначительными и вряд ли приведут к снижению уровня питательных веществ, если ваше питание сбалансированное.

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