

железа, так что лучше не пить чай во время еды. Это полезно помнить женщинам, так как у многих женщин в организме недостаточно этого минерала.



Russian
March 30

Как уменьшить потребление кофеина?

- Не забывайте, что для утоления жажды лучше пить воду, а не чай или кофе
- Пейте более слабый чай и кофе
- Избегайте большого количества напитков с колой.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.

КОФЕИН И ЗДОРОВЬЕ
Caffeine and your health

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Самый распространенный наркотик в мире - это не марихуана, не алкоголь и даже не табак. Это - кофеин, вещество, содержащееся в кофе и чае, а также в напитках с колой, в какао и в шоколаде. Кофеин - это стимулирующий наркотик, имеющий возбуждающее действие. Многие не знают, что, как и ко многим другим наркотикам, включая и табак, к кофеину вырабатывается привыкание. Это означает, что у человека, прекратившего употреблять какой-нибудь наркотик, появляются неприятные ощущения, называемые абстинентным синдромом или синдромом отмены. Это то, почему у тех, кто регулярно пьет кофе, появляются головные боли, раздражительность и усталость, как только они прекращают его употреблять.

Как кофеин отражается на здоровье? Большинство врачей считает, что в умеренных количествах кофеин в большинстве случаев не причиняет вреда. Но так как кофеин - это стимулятор, у некоторых большие дозы кофеина могут вызвать приступы страха и головные боли. Результаты некоторых исследований влияния кофеина на здоровье человека говорят, что повышенное потребление кофеина (напр. шесть или больше чашек свежеваренного кофе в день) может привести к усугублению проблем с сердцем, - но уверенности в этом пока нет.

В связи с тем, что кофеин способствует повышенному мочеиспусканию, организм теряет чрезмерно большое количество жидкости, так что неправы те, кто считает, что такие кофеиносодержащие напитки, как чай или кофе, хорошо утоляют жажду. Если вы пьете кофе, чай или колу, важно также пить и много воды, особенно в жаркую погоду, а также до и после физической нагрузки.

Нарушает ли кофеин режим сна? Кофеин может дать и такую реакцию. Некоторым трудно заснуть, если они перед сном выпили напиток с кофеином. Помимо этого, кофеин может привести к очень беспокойному сну.

Безопасен ли кофеин при беременности? На развитие плода могут повлиять самые различные наркотики. Некоторые исследования выявили связь между большими дозами кофеина и выкидышами, преждевременными родами и мертворождением. Но для женщин, потребляющих кофеин в умеренных количествах, это не является проблемой. Сегодня врачи рекомендуют беременным женщинам потреблять не больше 200 мг кофеина в день. Это примерно две-четыре чашки кофе или чая. Ниже следующая таблица поможет вам определить, сколько кофеина вы потребляете каждый день.

Как узнать, не потребляете ли вы слишком много кофеина? Для большинства из нас две-четыре чашки кофе или чая в день, по-видимому, не приносят вреда. Большинство врачей считает, что те, кто потребляет не больше 600 мг кофеина в день, не подвергают свое здоровье большому риску.

Тип напитка/еды	Кол-во кофеина (кол-во кофеина зависит от крепости свежеваренного или готового продукта)
Свежеваренный кофе	80-350 мг на чашку
Растворимый кофе	60-100 мг на чашку
Декофеинированный кофе	2-4 мг на чашку
Чай	30-90 мг на чашку
Напитки с колой	35 мг на 250 мл
Какао/горячий шоколад	10-70 мг на чашку
Шоколадные плитки	20-60 мг на каждые 200 г

Что полезнее - чай или кофе? Преимущество чая в том, что в нем, как правило, содержится меньше кофеина, а также в том, что в нем содержатся вещества, называемые антиоксидантами, которые помогают предупреждать сердечные заболевания и рак. Но в то же время чай может привести к тому, что организм будет усваивать больше