

# Причины бросить пить кофе





**К**офе — древний напиток, его тонизирующие и вкусовые свойства известны людям уже давно.

Употребление кофе прочно вошло в человеческий обиход: для многих людей ни одно утро не проходит без чашечки горячего кофе. Кофе любят не только за вкус и запах, но и за его бодрящий эффект. Тяжело представить, как можно пробудиться и начать делать дела, не приняв утреннюю дозу кофеина.



Этот напиток пробуждает наше спящее сознание, снимает утомляемость, дарит мотивацию и прилив сил. Может казаться, что без кофе нельзя жить и работать, и если мы перестанем его пить, мы будем вечно клевать носом, и любая работа будет идти с трудом.



## Вредно ли пить кофе?

Кофе содержит кофеин, а кофеин — это наркотик, относящийся к классу стимуляторов центральной нервной системы (к этому же классу относятся, например, кокаин и амфетамин).

Конечно, кофе нельзя отнести к тяжелым наркотикам.

Кофеиновая зависимость не протекает с такими тяжелыми последствиями, как, например, алкогольная или героиновая.

Но зависимость от кофе все равно является формой наркотического привыкания и имеет свои последствия.

Кофеин вреден для здоровья, так и большинство наркотиков.







**Кофеин** повышает работоспособность, улучшает настроение и приводит тело и ум в тонус. Энергия, которая появляется с чашкой выпитого кофе, не возникает



из ниоткуда, не берется из пространства, окружающего вас и не содержится в самой чашке с напитком.

Эту внезапную энергию организм, под действием кофеина, черпает из ваших внутренних энергетических резервов.

К сожалению, невозможно безвозмездно брать эту энергию. Если вы ее использовали, то потом, будете испытывать в ней недостаток.





## Кофеиновая зависимость.



Дело в том, что, если тело привыкает поддерживать активность посредством приема стимуляторов, то ему становится трудно справиться с активной работой без них.

Заядлый любитель кофе пьет его для того, чтобы привести тело и голову в «рабочее» состояние.

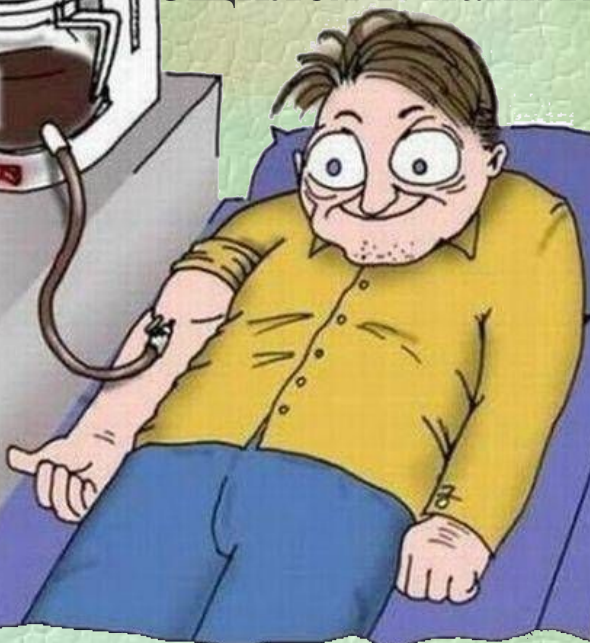
Напиток ему не приносит такого резкого и интенсивного прилива сил, какое он может дать

искусственному потребителю кофе, который привык к напитку недавно.

Если заядлый «ценитель» пьет — он чувствует себя «нормально», если он не пьет — чувствует себя плохо.

Что отличает его от человека без кофеиновой зависимости?

То, что он нуждается в кофе, чтобы почувствовать себя нормально, а без него — нет.





## Кофеин истощает нервные клетки

Употребление большого количества кофе ведет к нервозности, беспокойству, повышенной нервной возбудимости и истощению нервных клеток. Не рекомендуется пить много кофе тем, кто страдает нервными заболеваниями, раздражительностью, паническими атаками и т.д.

Кофеин вводит ваш организм в состояние стресса, стимулируя выработку гормонов стресса: адреналина, кортизола и норадреналина. Постоянная стимуляция может плохо отразиться на состоянии нервной системы, кровяного

давления, сердца

и иммунной системы.

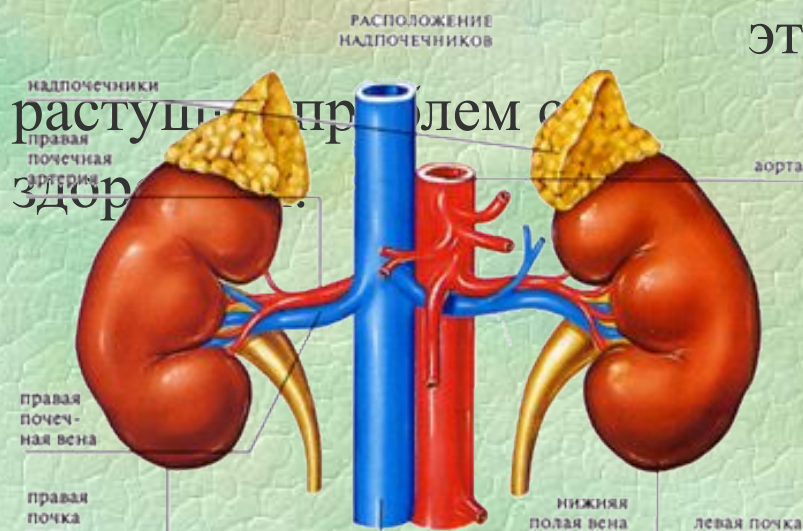




# Кофеин нарушает работу надпочечников



Надпочечники считаются центром жизненной силы, аппаратом для производства энергии. Кофеин является стимулятором центральной нервной системы и заставляет надпочечники выделять адреналин – гормон, который выделяется и зависит от того, в какой чрезвычайной ситуации вы находитесь. Если вы один из тех, кто утверждает, что может выпить 3 чашечки эспрессо и сразу уснуть - ваши надпочечники отказываются реагировать на кофе. Это делает вас уязвимым для многих болезней. Когда надпочечники отказываются работать - это одна из наиболее быстро



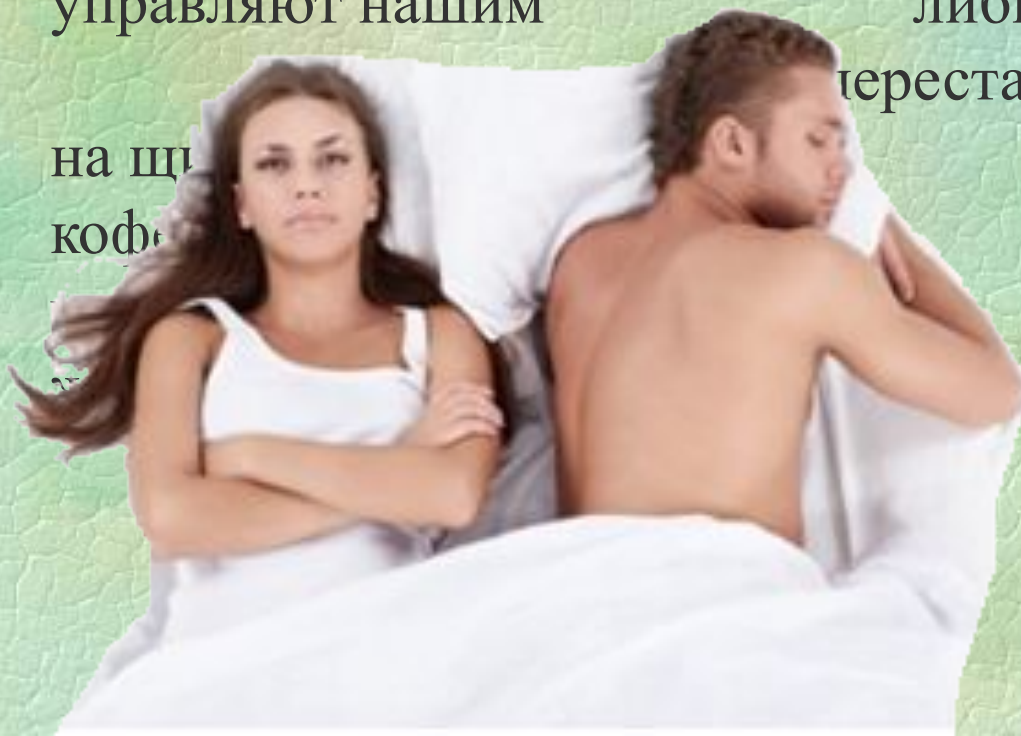


## Кофеин понижает сексуальную активность

Когда наши надпочечники перестают правильно работать, они не могут производить достаточное количество половых гормонов. К примеру, тестостерон. (Даже у женщин есть тестостерон, хотя и не в таком количестве, как у мужчин.) Низкий уровень тестостерона = низкое половое влечение.

Щитовидная железа тоже отвечает за гормоны, которые управляют нашим либидо. Так что, как только вы перестанете оказывать давление

на щитовидную железу, кофеин понижает сексуальную активность.





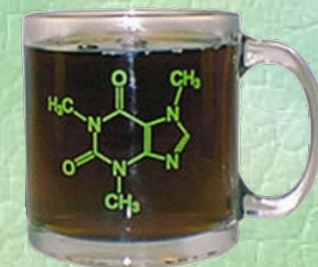
# Кофеин понижает рождаемость



Если вы хотите завести детей, лучше исключить кофеин из своего рациона — это хорошо известный факт.

А всё дело в гормонах. Потребление кофе провоцирует усиленное выделение надпочечниками кортизола, гормона стресса. А повышение его уровня может стать причиной гормонального дисбаланса, в результате которого разовьется недостаток прогестерона, основного гормона желтого тела яичников, способствующего возможности наступления беременности и в дальнейшем ее

поддержания. Если женщина во время беременности пьет не менее 4-х чашек кофе в день, то риск прерывания беременности составляет около 33%.





## Кофеин вызывает бессонницу

Все мы знаем, как важно ночью получить расслабляющий сон. Многие употребляют кофеин, чтобы не спать по ночам, но если у вас начались проблемы с засыпанием, не стоит налегать на кофе, а лучше вообще не пить его.



Даже если вы можете заснуть ночью, не стоит пить больше трех

чашек кофе, ведь

под  
сне ваша  
перевозбуждена.





## Кофеин вызывает недоедание

Кофеин препятствует поглощению организмом тиамина, витаминов группы В, кальция, минералов, натрия, калия, магния и цинка. Всего того, что необходимо для хорошего здоровья.

Кофе и чай, употребляемые во время еды, значительно уменьшают всасывание железа.

сокращает всасывание  
60%, а кофе



Чай  
железа на





## Кофеин подавляет иммунитет

В целом, более 150 гормонов вырабатываются надпочечниками или метаболизируются от гормонов надпочечников. Одна группа гормонов, известная как глюкокортикоиды (включая кортизол), выступают в качестве защиты иммунной системы. Избыток глюкокортикоидов (вызванный стрессом и кофеином) может сильно подавить иммунитет.





## Кофеин способствует увеличению веса

Наша щитовидная железа контролирует обмен веществ.

Низкая функциональность щитовидной железы = медленный метаболизм и, как следствие, увеличение веса.

Кофеин имеет негативное воздействие на надпочечники. Наша щитовидная железа работает в тандеме с нашими надпочечниками. Нам нужны здоровые надпочечники, чтобы щитовидная железа работала должным образом. Так что,

если вы до сих пор подкармливаете

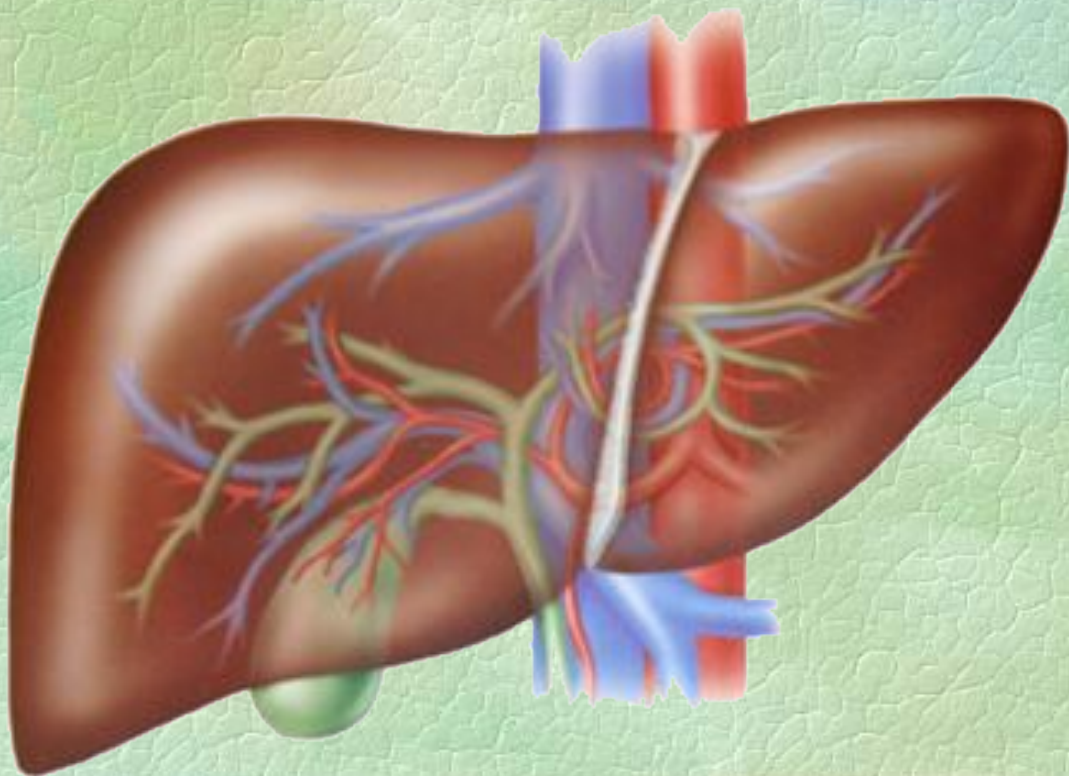
ваш метаболизм, вы замедляете метаболизм.





## Кофеин может привести к повреждению печени

Кофеин расщепляется в печени с помощью ферментов. Чем больше этих ферментов, участвующих в разрушении кофеина, тем меньше они доступны для разрушения других химических веществ в крови. Таким образом, чрезмерное употребление кофеина заставляет печень работать менее эффективно, уменьшая ее работу по детоксикации организма.





## Кофе содержит больше пестицидов, чем какая-либо другая еда на планете



Кофе является наиболее химически обработанной пищевой культурой на планете. Его сильно опрыскивают пестицидами и выращивают с химическими удобрениями, многие из которых даже травили или убивали рабочих.

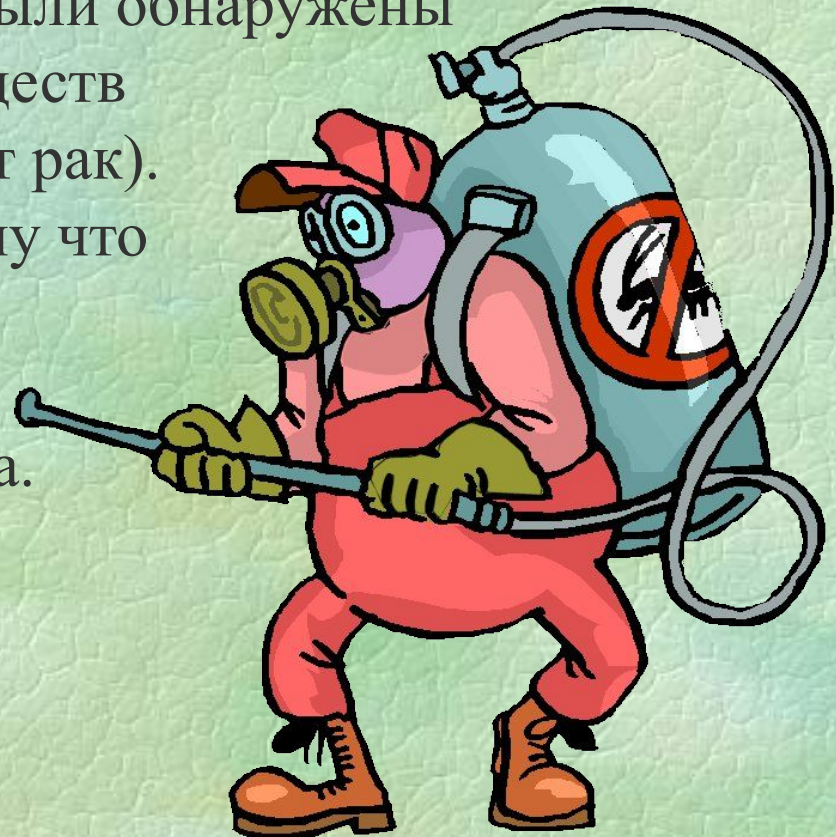
Более 1000 химических веществ были обнаружены в кофе. 19 из этих химических веществ известны как канцерогены (вызывают рак).

Кофе без кофеина еще хуже, потому что в таком кофе есть химические растворители, используемые

для извлечения кофеина.



**Pesticide**







## Плохое усвоение витаминов и минералов

Кофеин (более 3 чашек кофе в день или постоянный прием таблеток с кофеином) — «убивает» витамины В, РР, снижает содержание в организме железа, калия, цинка, кальция. А одна чашечка в 150 мл тормозит усвоение кальция на целых 3 часа. Более того, кофеин вымывает из организма кальций, и в результате злоупотребления кофе кости становятся хрупкими.





## Проблемы с нейромедиаторами

Одна из самых убедительных причин бросить кофе заключается в том факте, что он негативно влияет на нейромедиаторы в вашем организме, а они необходимы для выработки гормона счастья, также известного как серотонин.



### Самые важные нейромедиаторы



Хотя многие считают, что кофе делает человека счастливее, на самом деле как раз наоборот, так что если вы в депрессии или переживаете не самое лучшее время в жизни, не пейте кофе.



## Кофеин плохо влияет на общий уровень энергии

Заядлым любителям кофе этот напиток в конце концов перестает помогать. Он просто «не работает».

Это очень плохой знак, потому что щитовидная железа перестает на него реагировать из-за того, что кофе постоянно оказывает на нее давление и «изнашивает» ее. Кофе заставляет тело вырабатывать адреналин, и если вы пьете его постоянно, то вам с каждым разом требуется всё больше и больше кофеина, чтобы организм отвечал на него с одинаковой эффективностью.





**Кофе** — стимулятор, поэтому употребляйте его в особых ситуациях, не нужно превращать это в каждодневную привычку!





## Источники:



□ <http://bigpicture.ru/?p=512962>

□ <http://thebester.ru/blog/health/26116.html>

□ <http://nperov.ru/zdorove/kak-perestat-pit-kofe/>

□ <http://www.onsol.com.ua/ru/modules/psblog/content.php?id=54>





A close-up photograph of coffee beans and leaves on a wooden surface. The beans are dark brown and roasted, scattered across the frame. Two large, vibrant green coffee leaves are positioned on the right side. The background is a rustic, weathered wooden plank with visible grain and cracks.

**Спасибо за внимание!**