



Причины бросить пить кофе



Кофе — 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, как 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 привыкшему потребителю кофе, который обратился 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 чувствовать 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

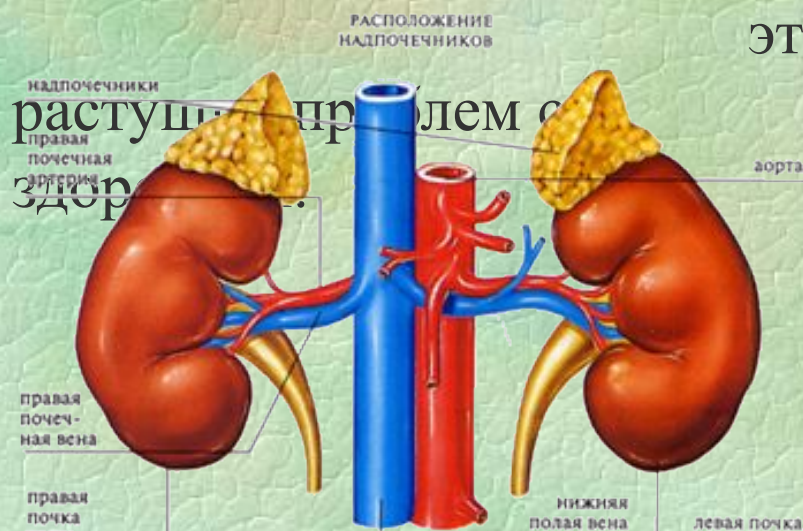
и иммунной системы.



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

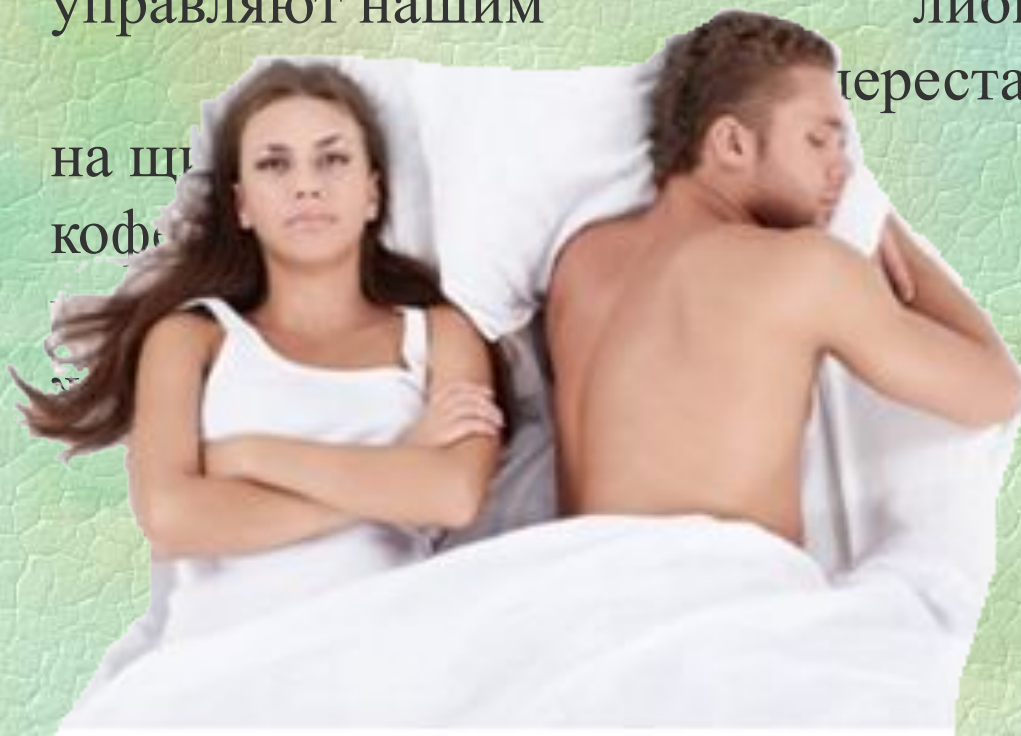


Кофеин понижает сексуальную активность

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

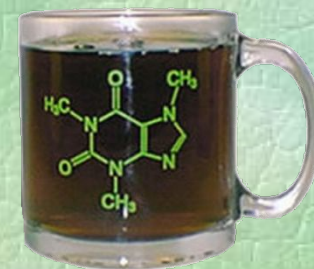
на щитовидную железу, кофеин понижает сексуальную активность.



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 поддержанию. Если женщина во время беременности пьет кофе не менее 4-х чашек 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,

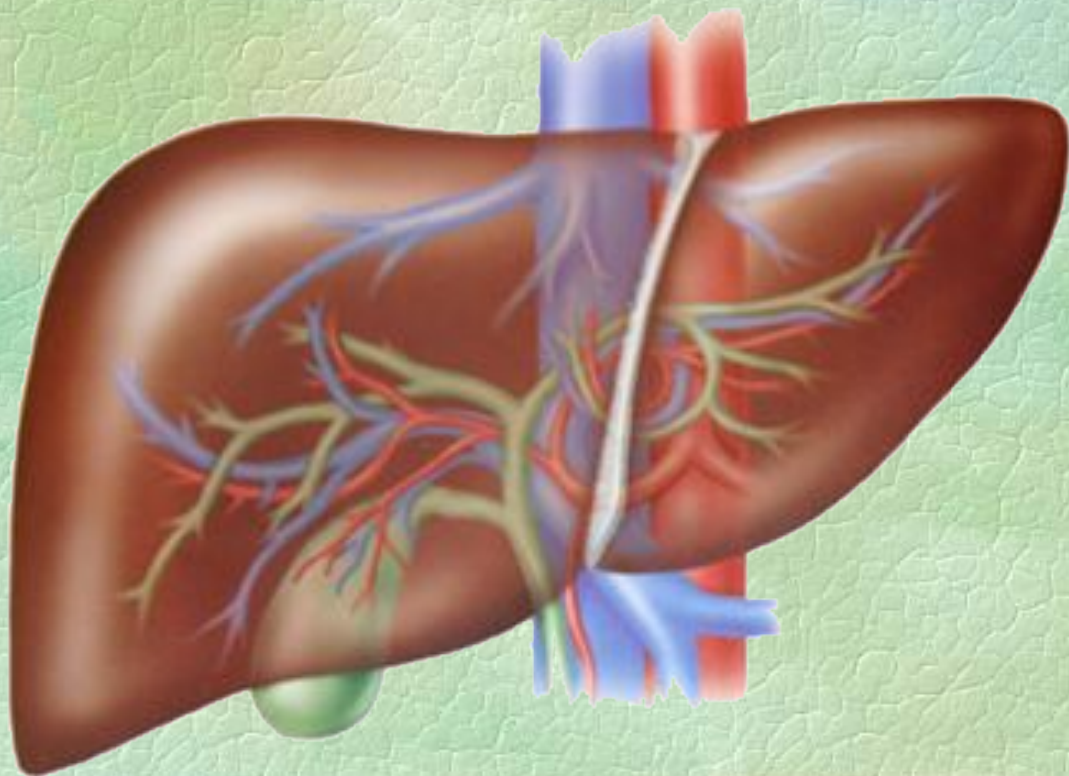
если вы до сих пор подкармливаете

всё, вы
метаболизма.



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

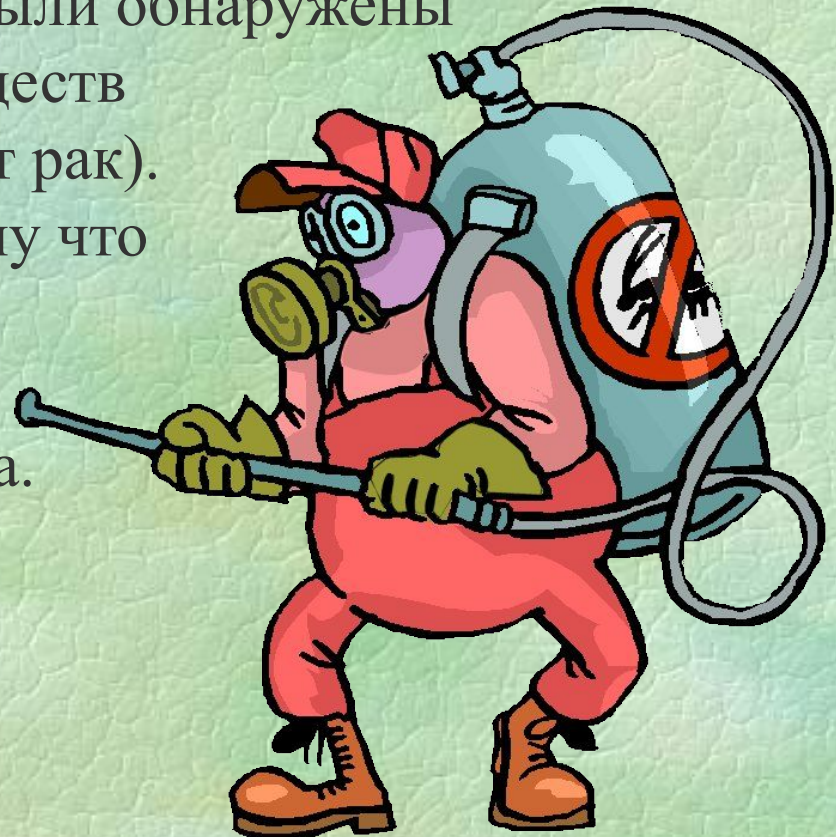


Кофе является наиболее химически обработанной пищевой культурой на планете. Его сильно опрыскивают пестицидами и выращивают с химическими удобрениями, многие из которых даже травили или убивали рабочих.

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 background image featuring a rustic wooden surface with scattered brown coffee beans and two large, vibrant green coffee leaves. The beans are piled in the upper right and lower right corners, while the leaves are positioned on the right side. The wood grain is clearly visible, showing natural textures and cracks.

Спасибо за внимание!