

# Безопасную дозу кофе в день назвала новосибирский эксперт

18.10.2024



## **Пью, чтобы взбодриться**

По результатам опроса выяснилось, что россияне употребляют в среднем 1-2 чашки кофе в день, так ответили 52% респондентов. Чаще всего кофе пьют для бодрости и заряда энергии на день.

«Пью одну чашку утром, чтобы хоть как-то взбодриться. Встаю рано, поэтому по-другому не проснусь», – пишут пользователи в комментариях.

Также более 27% опрошенных ответили, что в день выпивают больше четырёх чашек кофе. При этом люди отмечают, что видят негативное влияние на организм, но перестать употреблять этот напиток уже не могут.

«Очень много пью. Продолжаю хотеть спать днем. А потом ночью уснуть не могу», – делятся мнением опрошенные.

«Да, на сердце влияет, и это факт. У меня тахикардия начинается, если выпить много кофе. Пью, потому что низкое давление.

Периодически не пью кофе, а потом опять начинаю. И аскезу брала, но полностью перестать пить кофе не могу», – написал участник опроса.

Опрос

### Сколько чашек кофе в день вы пьете?



### Сколько чашек можно пить в день?

Насколько безопасно такое количество выпитого кофейного напитка и как он воздействует на организм, рассказала врач-эндокринолог из новосибирской клиники «Медсанчасть-168» Екатерина Мурашкина.

«Кофе обладает множеством эффектов, один из основных – тонизирующий за счет увеличения выработки кортизола и адреналина, что стимулирует нервную систему, повышая умственную и физическую активность. Время наступления эффекта бодрости зависит от того, с чем он был выпит: молоко, сахар или вместе со съеденной булочкой», – отметила врач.

При этом эксперт упомянула, что эффект не зависит от вида кофе и степени его обжарки. Что растворимый, что молотый кофе одинаково воздействуют на организм, потому что в их составе одинаковое количество сухих веществ.

Допустимой нормой кофе в день является до пяти чашек. В этом случае можно не сильно беспокоиться за негативное влияние кофе на организм. Если нет четких абсолютных противопоказаний, кофе станет отличным профилактическим средством от многих заболеваний, такие как инфаркт, инсульт, заболевания мочевыделительной системы и даже депрессии.

Чтобы снизить вредное раздражающее воздействие кофе на желудок, врач рекомендует пить больше воды. Например, эспрессо – напиток очень горький и терпкий, он раздражает слизистую желудка, поэтому правильнее всего его подавать со стаканом воды.

При этом полезные свойства у кофе тоже есть. Кофе способствует выработке серотонина – гормона радости, поэтому этот напиток поможет улучшить настроение, что так важно сейчас [в период осенней хандры](#).

## Мейнстрим на кофе продолжается

Выйти погулять и купить стаканчик горячего напитка стало традицией у современного поколения. На сколько это экономически выгодно и стоит ли эмоций покупка кофе?

НДН.инфо узнал у новосибирских кофеен, сколько стаканов кофе они продают в день.

Например, в PRIMETIME за день покупают около 110 стаканчиков кофе. В заведении «Кофе.нет» реализуют около 25 кофейных напитков за день. В кофейне «NICEONE» продают около 70 стаканчиков. В кофейне «Ракета» – около 100 кофейных напитков.

Новосибирцы чаще выбирают кофейные напитки, смешанные с молоком – это латте или капучино.

Одна доза кофе стоит в среднем 300 рублей. Таким образом мода на кофе приносит около 23 000 рублей владельцам кофеен и отнимает у новосибирцев около 6000 рублей в месяц при покупке одного кофе в будний день. Но при этом дает заряд бодрости, хорошее настроение и повод для фото в соцсети. Главное соблюдать допустимую норму кофе и не употреблять больше пяти стаканчиков этого напитка в день.

*Анастасия Новоселова*