

# Кофеин отрицательно влияет на здоровье, говорит исследование из Австралии

Кофеин расположен на одном уровне с красным мясом и стрессом как ключевой фактор, негативно влияющий на здоровье. К такому заключению пришли согласно инновационному исследованию Австралийского исследовательского института (ARI) в Сиднейской адвентистской больнице, Австралия.

Генеральный директор ARI Росс Грант сказал, что подобное влияние может наблюдаться у участников исследования, которые пили всего одну чашку кофе в день:

*«Мы не просто видели эффект «все или ничего. Мы видели, что если бы вы употребляли немного, это имело бы эффект, если бы вы употребляли больше, это имело бы больший эффект».*

Грант сказал, что исследование дало новое видение для понимания влияния кофеина, как на коллективное, так и на индивидуальное здоровье:

*«Мы обнаружили, что существует, безусловно, коллективный эффект, но каждое индивидуальное поведение образа жизни также оказывает значительное влияние на собственные силы. Это было довольно увлекательно».*

В исследовании рассматривались как физиологические, так и биохимические изменения в организме, вызванные различными моделями образа жизни.

«Идея заключалась в том, чтобы попытаться выяснить, как образ жизни изменяет биохимию организма, которая приводит вас к здоровью или болезни», – сказал Грант.

Помощник директора отдела здоровья Южнотихоокеанского региона Пол Рэнкин сказал, что исследование подтверждает принципы здоровья, которые уже давно пропагандируются адвентистской церковью: «[Наша церковь] давно советует избегать употребления кофеина».

В течение последних трех лет ARI изучал влияние образа жизни на здоровье. Это подтвердило результаты предыдущих исследований, показывающих, что стресс, количество и качество сна, красное мясо и жировые отложения являются ключевыми факторами для повышения оксидантного стресса. Исследователи удивились, обнаружив, что напитки с кофеином также значительно связаны с оксидантным стрессом в организме.

Оксидантный стресс связан с ускоренным старением и развитием заболеваний образа жизни, таких, как сердечные заболевания и некоторые виды деменции, включая болезнь Альцгеймера.

Исследование ARI «„Значительные отношения между простым маркером окислительно-восстановительного баланса и образом жизни“; Актуальность для оценки риска Фрэмिंगэма», принята для публикации в журнале медицинской науки Public Science of Science (PLOS one).

Хотя Грант понимает социальные преимущества сегодняшней культуры кофе, он призвал людей переосмыслить свой выбор напитков:

«Есть много популярных сообщений, что кофеин чем-то хорош для вас. Это просто бизнес. Аргументы о преимуществах кофеина за пределами непосредственного общественного взаимодействия поверхностны, и они упрощают влияние того, что кофеин действительно может и делает на биохимическом уровне.

Мы уже давно знаем, что кофеин связан с сердечными заболеваниями, он снижает качество сна и усиливает беспокойство и депрессию. Но люди склонны отодвигать эти аргументы в сторону. Они говорят: „О да, но, когда я встаю утром и выпиваю чашку кофе, я чувствую себя так хорошо“.

Как и большинство рекреационных наркотиков, „подъем“, который обеспечивает кофеин, стоит дорого. Наше исследование показывает, что в результате ваше тело менее эффективно».

**Трейси Бридкэтт**

**По материалам Adventist Review**

**Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**