

По мнению адвентистского эксперта, кофеин является наркотиком

Биохимик фармаколог объясняет, почему мы должны избегать напитков с кофеином.

О преимуществах употребления кофе часто говорят как СМИ, так и учёные, но спикер третьей всемирной конференции по вопросам здоровья и образа жизни в Лома Линда Росс Грант выступил с заявлением о вреде кофеина. Росс Грант трудится биохимическим фармакологом на медицинском факультете научной конференции сиднейской адвентистской больницы в Австралии. В своём заявлении он сказал: «Несмотря на то, что потребление кофеина может поднять настроение и повысить бодрость и энергию, это лишь заставляет вас почувствовать себя более энергичными. На самом деле, кофеин не дает вам никакой дополнительной энергии. Кофеин обманывает тело, заставляя думать, что вам стало лучше, на самом деле это наркотик».

Кроме того, по словам Гранта, кофеин может вызывать нервозность; он связан с повышенным беспокойством и депрессией, особенно у детей; также кофеин может увеличивать реакцию организма на стресс, увеличивая частоту сердечных сокращений и кровяное давление.

Больше негативных последствий для здоровья

Грант поделился данными, указывающими, что ежедневное потребление кофеина связано с повышенным риском развития остеопороза, колоректального рака, болезней сердца и диабета. Кроме того, употребление кофеиносодержащих напитков нарушает сон.

«Влияние на новорожденных также может быть значительным, – добавил Грант. – Исследования показывают, что потребление

кофеина беременными женщинами связано с повышенным риском рождения детей с низким весом из-за замедления роста».

По словам Гранта, у молодых людей потребление кофеина может оказать влияние на высшие когнитивные функции, такие как переключение внимания, память и подавление неадекватных реакций.

Подводя итоги

«Хотя кофеин может улучшить ваше восприятие и временно поднять ваше настроение, он также может увеличить риск сердечных заболеваний, низкого веса при рождении у детей, а также беспокойства и депрессии, – сказал Грант. – Он снижает качество сна и уменьшает приток крови к лобной доле головного мозга, влияя на исполнительные функции, такие как память и навыки планирования, уменьшает способности к творческому мышлению и решению проблем».

Прочитав Филиппийцам 2:5: «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе», Грант спросил: «Мы помогаем развитию хриstopодобного ума, если употребляем кофеин? Доказательства показывают, что нет».

Сандра БЛЭКМЕР
По материалам Adventist Review
Источник – esd.adventist.org