

БПОУ УР «Ижевский медицинский колледж имени Героя  
Советского Союза Ф.А. Пушиной Министерства  
здравоохранения Удмуртской Республики»

# Мультимедийная презентация «Кофе: вред или польза»

Исполнитель: **Вяткина Марина Вячеславовна**  
студентка 1 курса 102 группы  
специальности «Сестринское дело»

Руководитель: **Мыльникова Наталья Александровна**  
заведующая производственной практикой

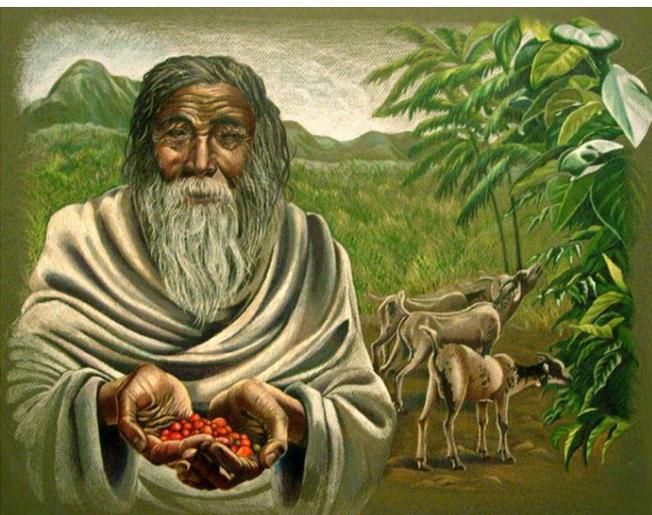
Ижевск- 2018

# Кофе

---

Кофе — это семена плодов кофейного дерева, произрастающего в тропических районах Америки, Азии, Африки и Океании.





# История открытия

Согласно самой распространённой легенде, тонизирующие свойства кофе были открыты эфиопским пастухом по имени Калди, заметившим, что его козы, наевшись днём плотных листьев и темно-красных плодов кофейного дерева, начинают вести себя по ночам возбуждённо безо всякой очевидной причины. Он рассказал об этом странном случае настоятелю монастыря, и тот решил испробовать на себе действие необычных зёрен.

Настоятель был поражён силой воздействия напитка и, дабы поддержать бодрость монахов, засыпавших во время ночных молебнов, повелел им пить этот отвар. Впоследствии монахи научились обжаривать и молоть зёрна.

Открытие кофе относится приблизительно к 850 г. н. э., но полное признание его пришло много веков спустя.

# Виды кофейных деревьев

## ДВА ОСНОВНЫХ СОРТА КОФЕ: АРАБИКА И РОБУСТА

ЗЕРНО АРАБИКА



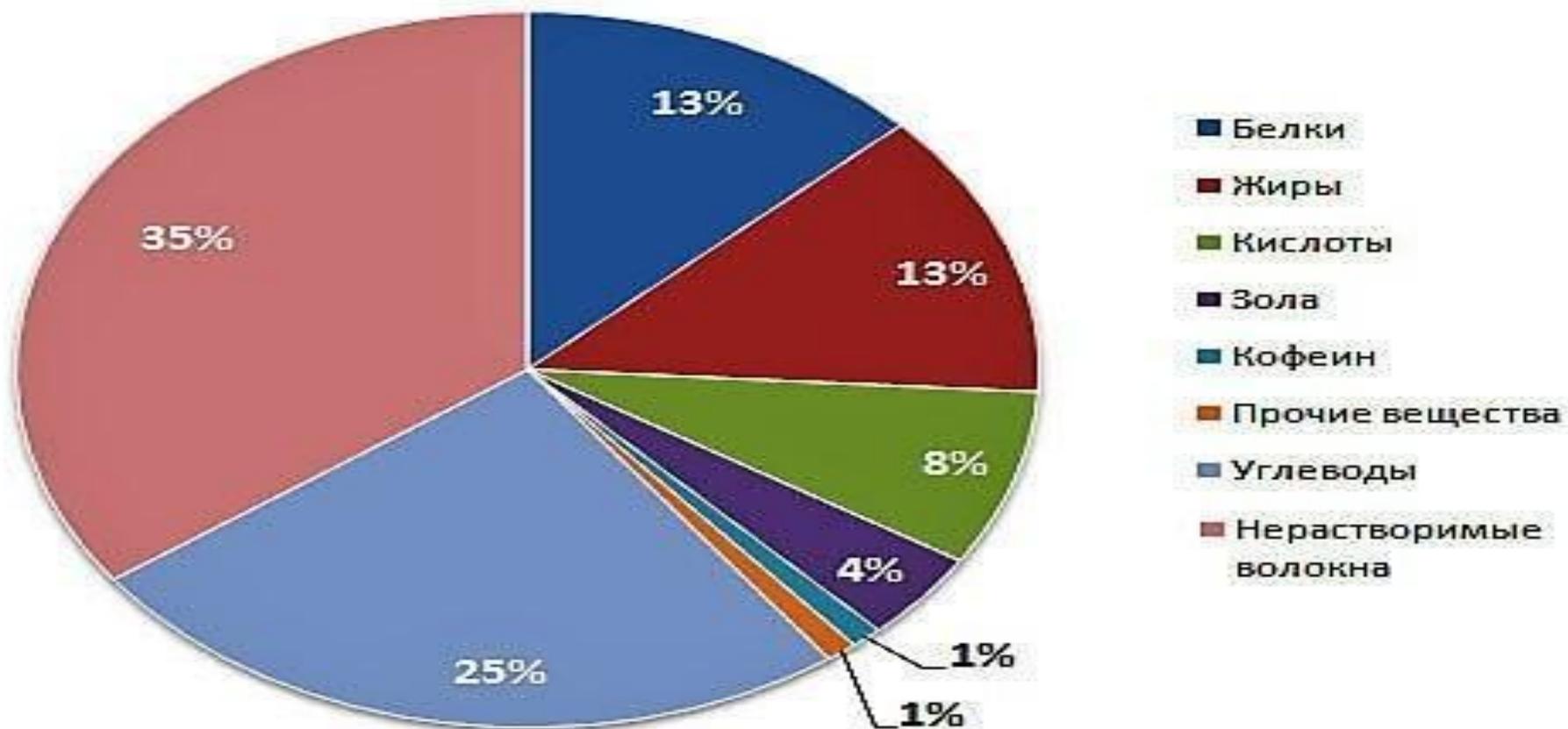
ЛЕГКИЙ КИСЛОВАТЫЙ ПРИВКУС КОФЕ,  
КАК ПРАВИЛО, ПРИДАЮТ ЗЕРНА АРАБИКИ.

ЗЕРНО РОБУСТА



РОБУСТА, В ОТЛИЧИЕ ОТ АРАБИКИ,  
АБСОЛЮТНО НЕКИСЛЫЙ КОФЕ.

# Состав кофе



# Влияние на организм человека

## Сердечно-сосудистая система:

Польза:

- Кофе расширяет сосуды, что способствует снабжению сердечной мышцы питательными веществами и кислородом

Вред:

- повышение артериального давления



# Влияние на организм человека

## Нервная система:

### Польза:

- кратковременное улучшение внимания и способности концентрироваться
- эффективен при головных болях, усиливает влияние некоторых болеутоляющих средств, способен снизить риск развития болезней Паркинсона и Альцгеймера

### Вред:

- пуриновые алкалоиды (кофеин, теобромин и теофиллин) вызывают у человека постоянную потребность в них.

# Влияние на организм человека



## Пищеварительная система:

### Польза:

- значительно снижается риск развития цирроза печени
- немного снижается частота запоров

### Вред:

- кофейный напиток вызывает раздражение слизистой оболочки и усиливает секрецию желудочного сока.

# Влияние на организм человека

## Мочевыделительная система:



### Польза:

- вместе с мочой из организма выводятся токсичные вещества

### Вред:

- оказывает сильное мочегонное действие.
- вместе с мочой из организма вымываются калий, натрий и кальций
- есть риск появления камней в почках

# Влияние на организм человека

## Опорно-двигательная система:

Польза:

нет

Вред:

- употребление кофе может уменьшить плотность костей и увеличить риск развития переломов.



# СВЯЗЬ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ заболеваниями:

Польза:

- Две дополнительные чашки кофе в день снижают риск возникновения рака простаты на 2,5 %.
- Кофе снижает риск развития рака молочной железы.

Вред:  
нет



# Влияние на беременность

Польза:

нет

Вред:

- Кофеин может повысить сердцебиение у плода
- кофе может увеличить риск развития анемии.
- потребление кофеина в большом количестве во время беременности увеличивает риск преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела, выкидышей и рождения мёртвых детей.

# Вывод

Исходя из вышенаписанного можно заключить, что кофе – очень спорный продукт.

Плюсы кофе:

- Кофе улучшает кровоснабжение всех органов и снижает риск возникновения желчекаменной болезни.
- смягчение астмы и аллергических реакций;
- улучшение работы кишечника;
- уменьшение потребности во сне и снижение чувства усталости ;
- активизация обмена веществ.

Минусы кофе:

- Если употреблять его в чрезмерном количестве, то вместо бодрости можно получить подавленность и головные боли.
- Вредно пить кофе утром на голодный желудок
- Эспрессо из-за высокого содержания кофеина может негативно влиять на ЦНС и сердечно-сосудистую систему.
- Кофе легкий, но наркотик



Спасибо за внимание