



Польза кофе

одна чашка

МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВЕСЬ ДЕНЬ

кофе

Виды кофе

Арабика

Лидирует по многим показателям: по количеству сортов, по доле продаж в мировой торговле, по производству кофейных зерен в мире

Робуста

Он был обнаружен только в середине 18 века.
Лидер по производству робусты – Африка,
Лидер по содержанию кофеина.

Либерика

Либерика отличается очень низкими урожаями,
большой прихотливостью и отсутствием спроса



Что входит в состав

- Кофеин
- Кофестол
- Витамин B2
- Витамин B5
- Витамин A
- Витамин D
- Витамин E
- Марганец и калий
- Витамин B3 и магний
- Яблочная кислота
- Лимонная кислота
- Уксусная кислота
- Кофейная кислота



Способы приготовления

Эспрессо - 1:1 Вода/кофе

Американо - 3:1 Вода/кофе

Латте - 1:2:1 Кофе/молоко/пена

Капучино - 1:1:1 Кофе/молоко/пена





ЭСПРЕССО

40 - 75 мг кофеина



КОФЕ В ТУРКЕ

76 - 130 мг кофеина



КАПУЧЧИНО

70 - 80 мг кофеина



РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ

40 - 100 мг кофеина



ДЕКОФЕИНАТО

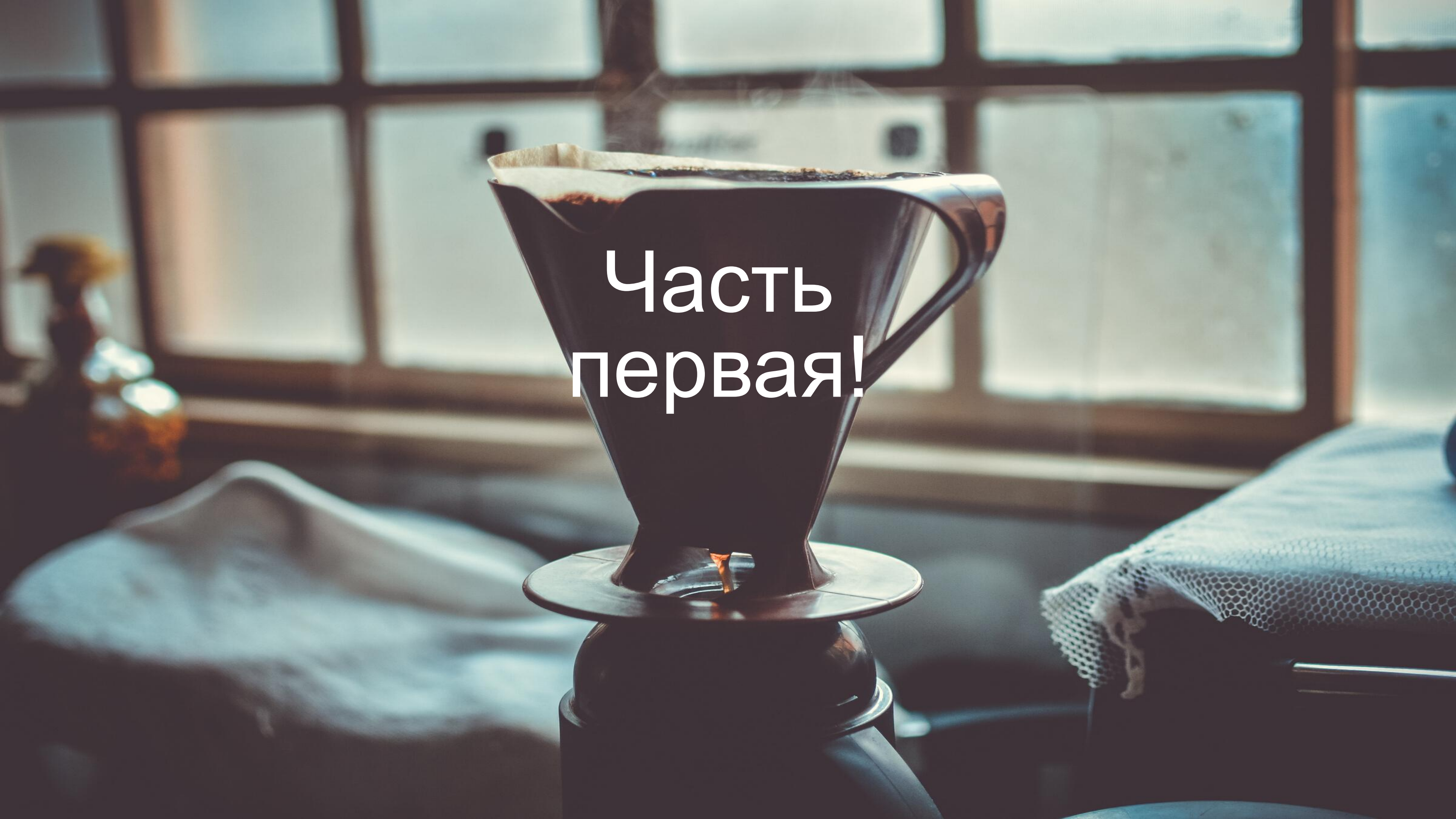
2 - 5 мг кофеина

Статистика



Статистика

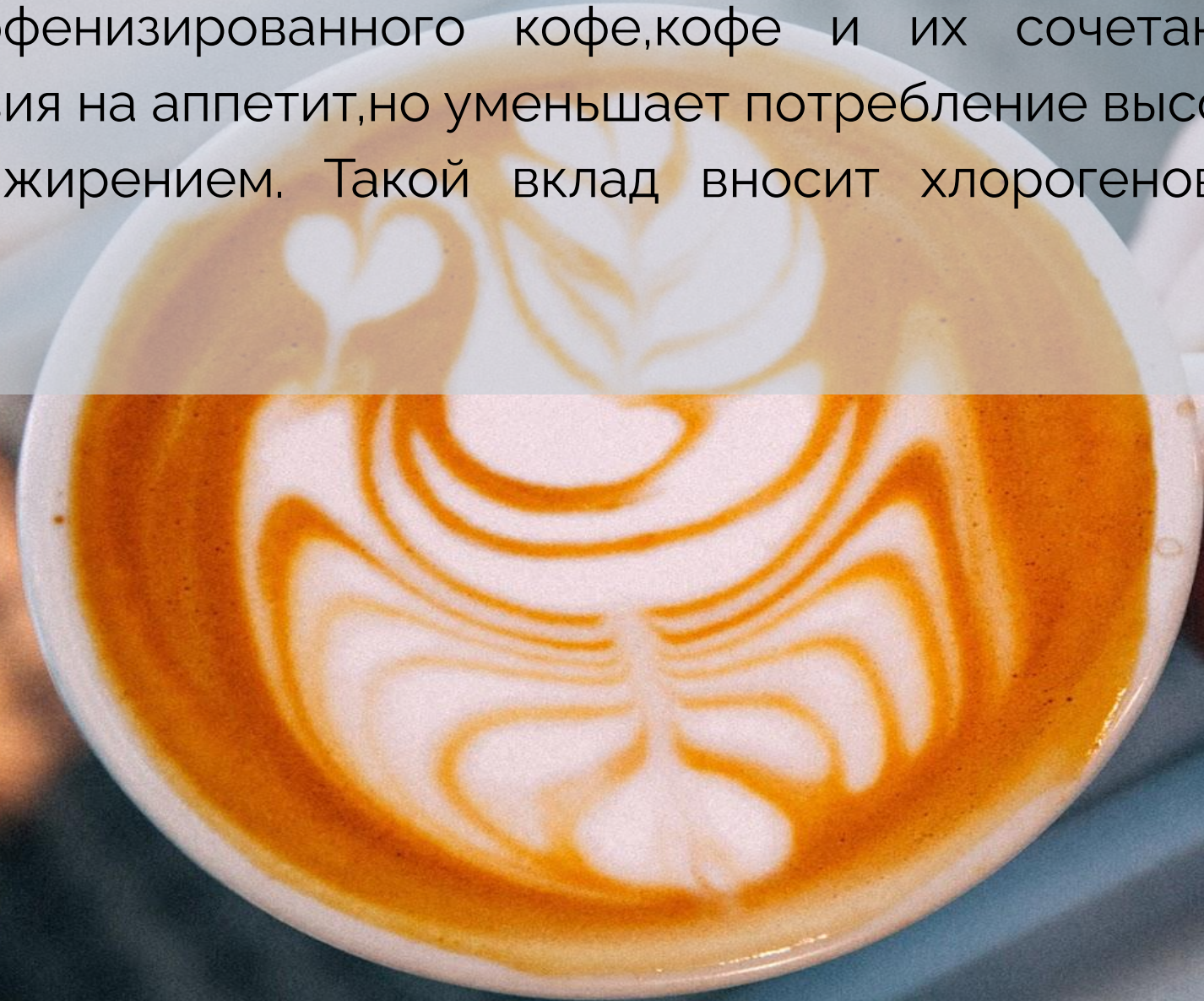
- В среднем на человека в России приходится 1.7кг кофе в год
- Или же 2-4 чашки в день
- В Дальнейшей презентации все положительные стороны употребления кофе будут представлены основываясь на данных цифрах. **Nota bene!**



Часть
первая!

Ожирение

Рандомизированные, плацебоконтролируемые исследования показали, что потребление декофенизированного кофе, кофе и их сочетания не оказывает никакого воздействия на аппетит, но уменьшает потребление высокоэнергетической пищи больными ожирением. Такой вклад вносит хлорогеновая кислота и ее производные



Мышечная система

Потребление кофе увеличивает силу, массу скелетной мускулатуры.

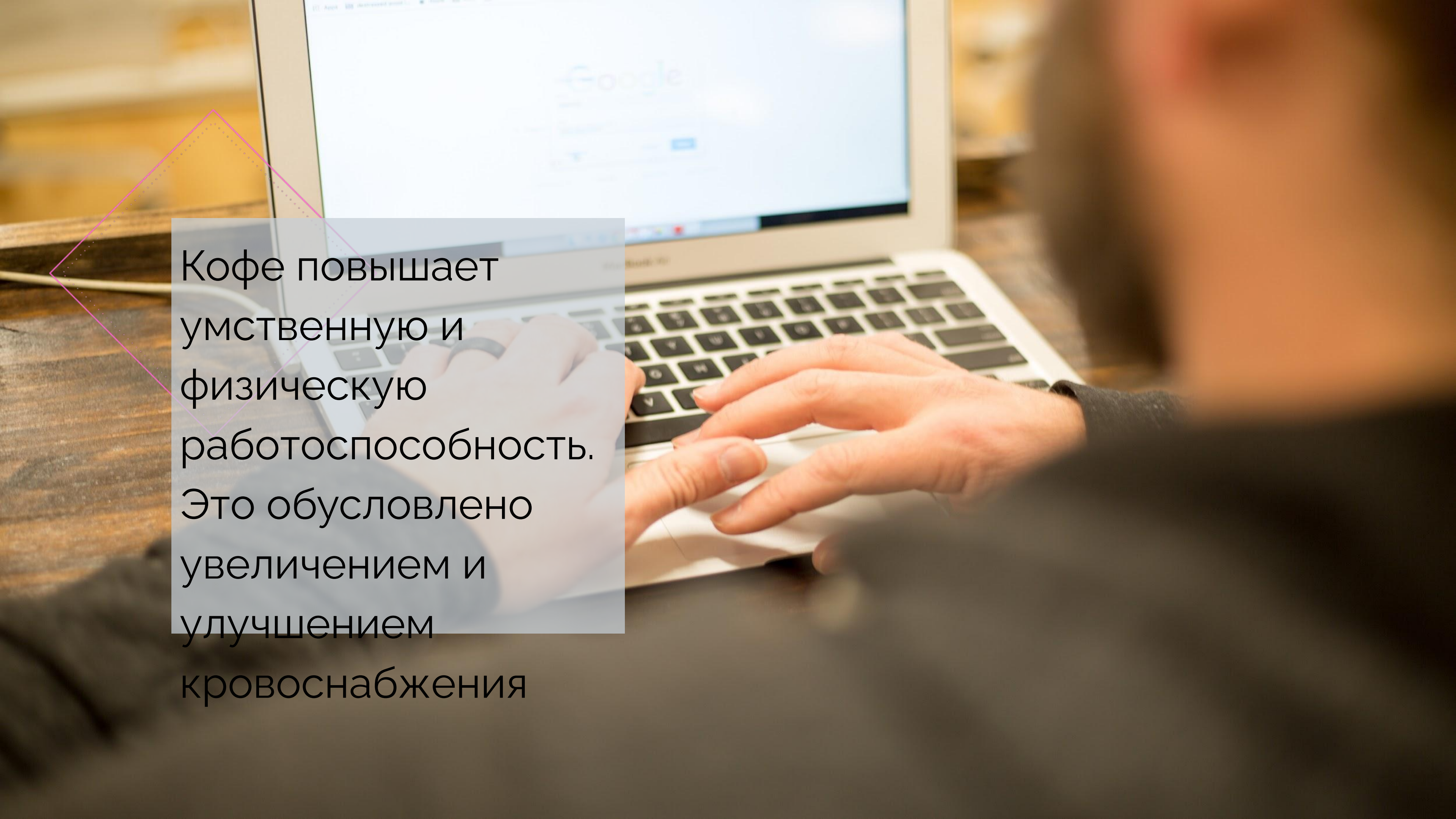
А также помогает облегчить боль в мышцах после физической нагрузки



Головная боль и мигрени

Известный факт, что кофе помогает справиться с головной болью и предупреждает **мигрень** в стадии ауры. За счет вазоактивности.



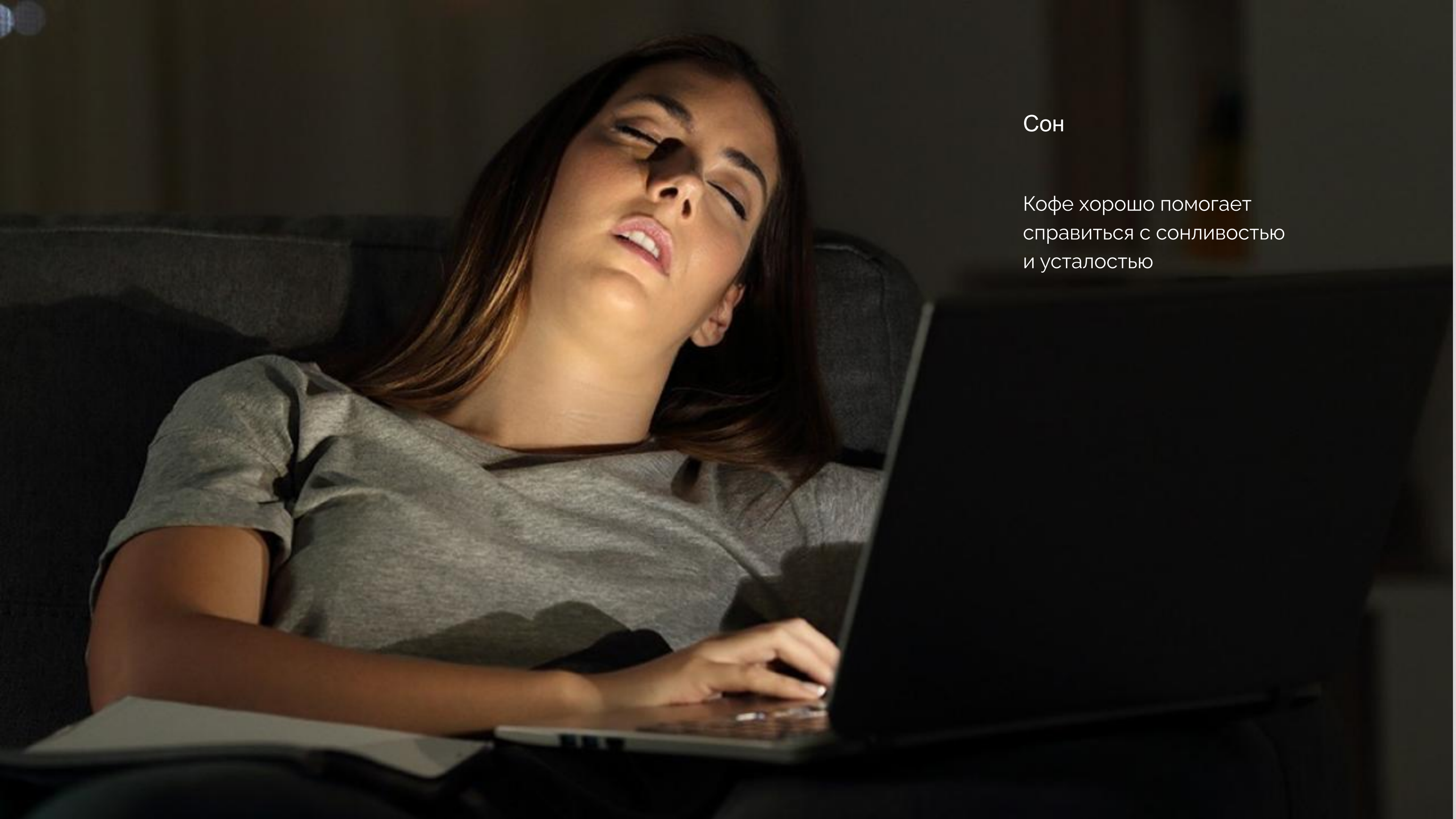
A close-up photograph of a person's hands typing on a silver laptop keyboard. The laptop screen in the background shows the Google search homepage. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing Russian text. A thin pink dotted line forms a diamond shape around the top-left corner of the text box. The background is softly blurred, showing a wooden desk and a person's arm in a dark sleeve.

Кофе повышает
умственную и
физическую
работоспособность.
Это обусловлено
увеличением и
улучшением
кровообращения

Сердце

Кофе стимулирует работу сердца и дыхательного центра. Помогает при простуде. Однако, он опасен для больных ИБС. Так как он суживает коронарные артерии



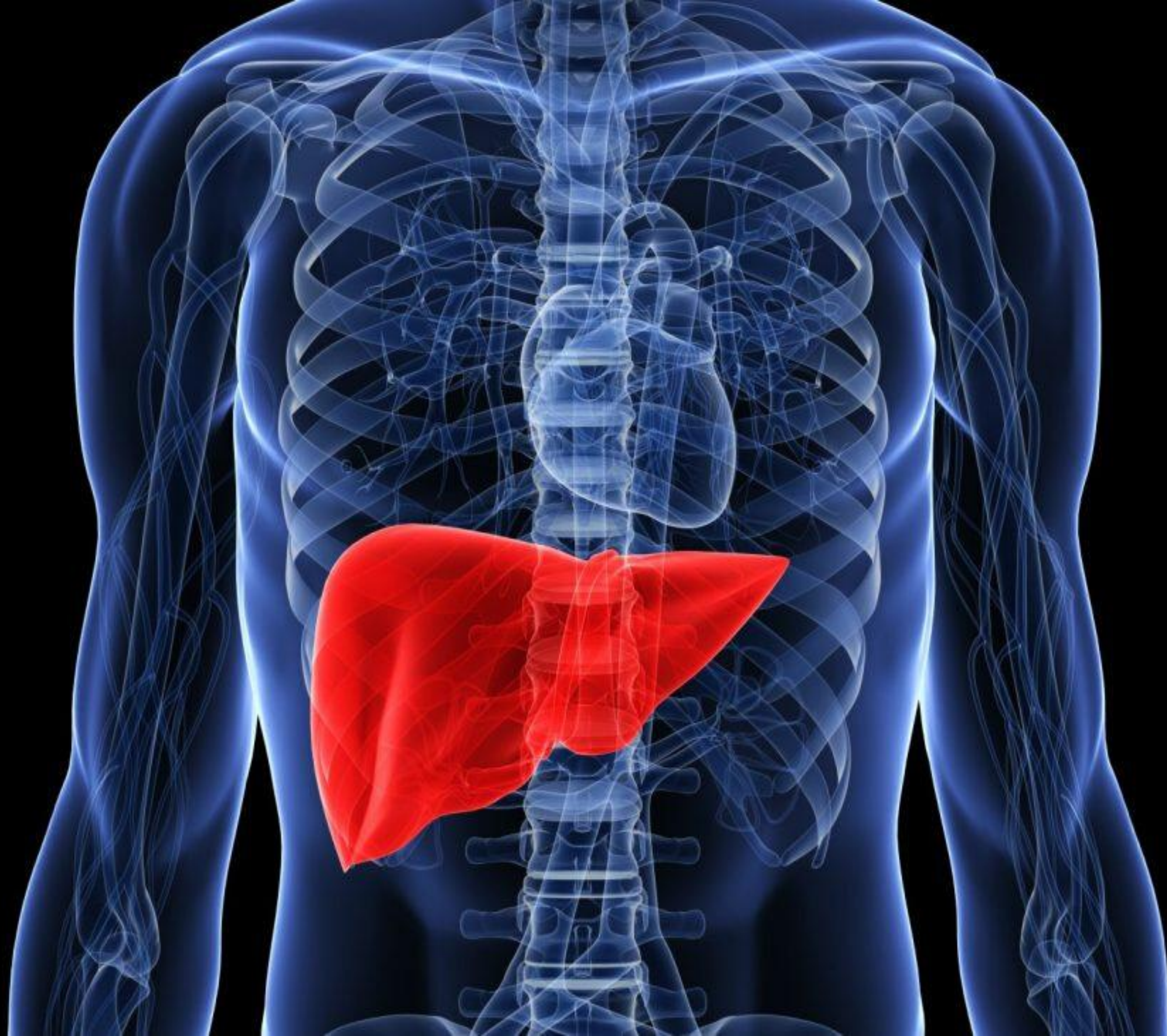


Сон

Кофе хорошо помогает
справиться с сонливостью
и усталостью

Печень

Кофе обладает
гепатопротективным
действием



A close-up photograph of a person's hands pouring water from a copper pitcher into a glass coffee dripper. The dripper contains a paper filter with coffee grounds. The person is wearing a blue and white plaid shirt and a ring on their finger. The background is dark and out of focus.

Кофе

Помимо всего этого, кофе обладает
Антибактериальным действием
Антиоксидантным действием

Глаза

Кофе помогает справиться
с **синдромом сухого глаза**.





Риски суицида и депрессии

По статистике
употребление кофе
каждый день снижает
риски **суицида** на 15%
и предупреждает развитие
депрессии

Давление

Экстракт зеленого кофе (с высоким содержанием хлорогеновой кислоты) снижает артериальное давление у человека, это свойство связано с феруловой кислотой, которая известна тем, что повышает вазореактивность и снижает давление.



Воспаление

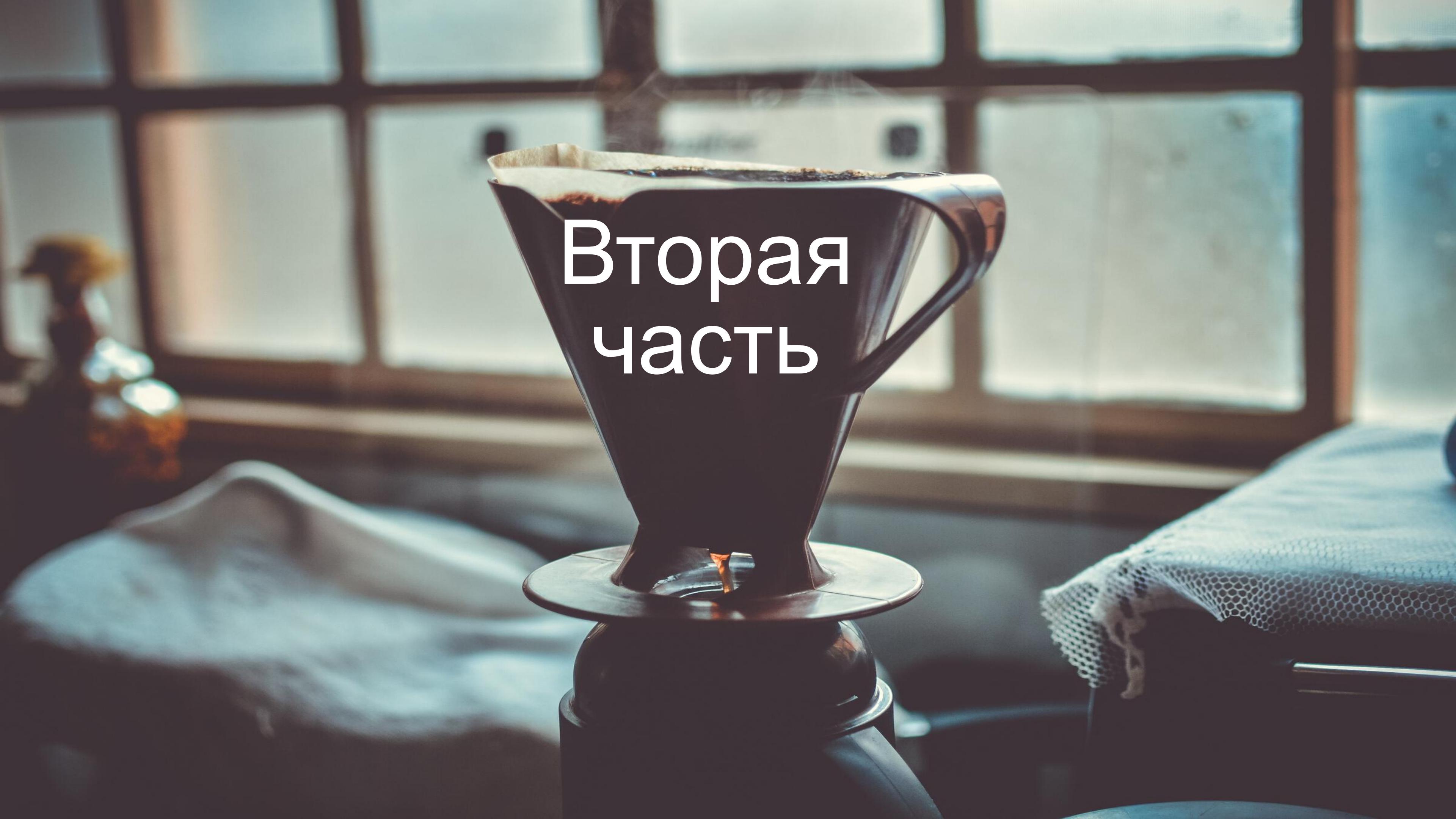
Метаболиты кофе
увеличивает уровни
внутриклеточного цАМФ,
активирует протеинкиназу A,
ингибирует TNF-альфа и
синтез лейкотриенов, и
уменьшает воспаление



Изжоги, рефлюксы

Доказано, что кофеин стимулирует париетальные клетки желудка на выработку соляной кислоты, что приводит к изжоге, а в последующем – к трофическим изменениям органов ЖКТ. Тем не менее, есть доказательства, что N-метилпиридин, содержащийся в зерновом кофе, действует антагонистом к кофеину и снижает активность париетальных клеток

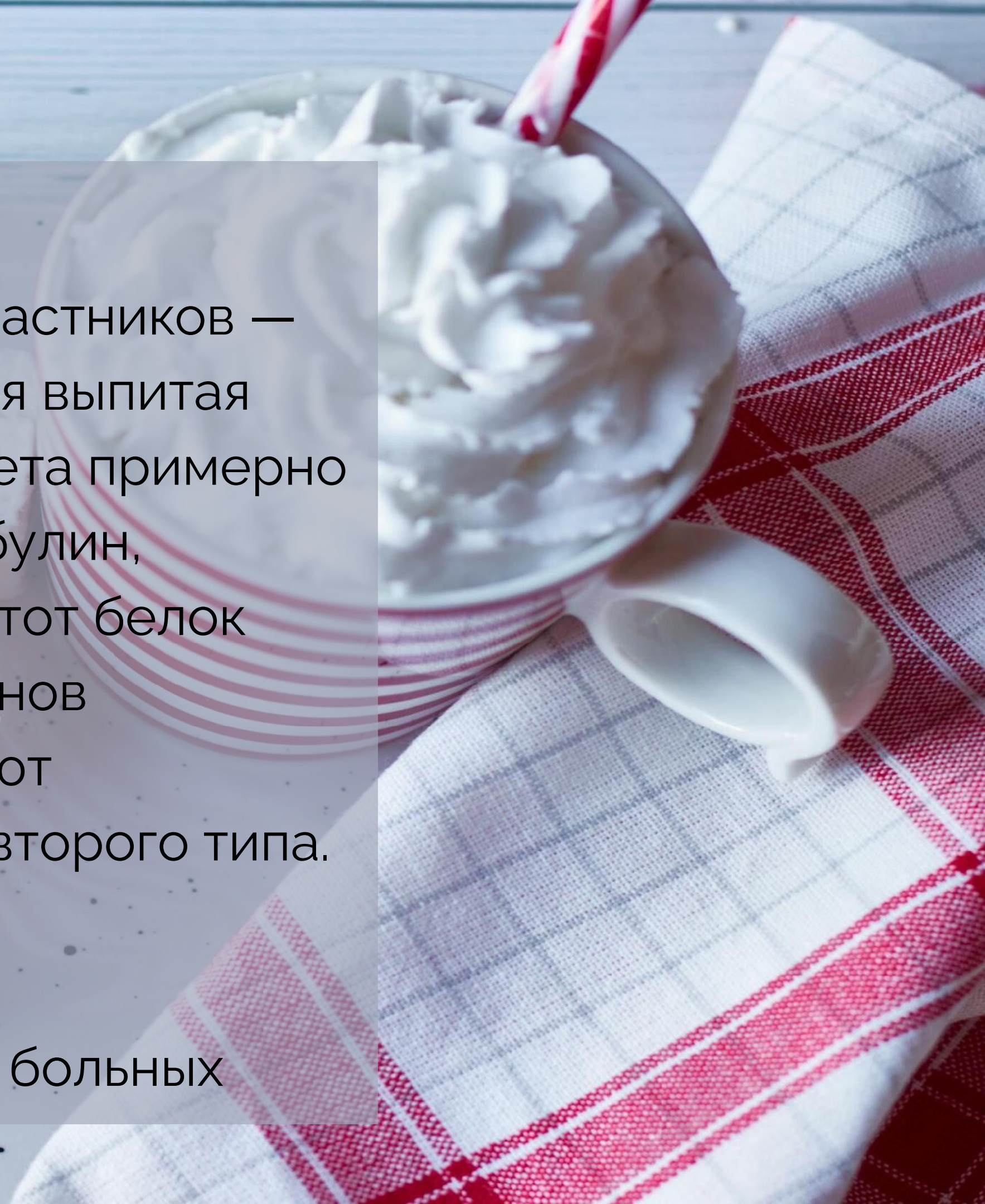




Вторая часть

Сахарный диабет II типа

Анализ 18 исследований (общее число участников — **457 922** человека) подтвердил, что каждая выпитая чашка кофе снижает риск развития диабета примерно на 7%. Употребление кофе влияет на глобулин, связывающий половые гормоны (ГСПГ). Этот белок контролирует активность половых гормонов тестостерона и эстрогена, которые играют определённую роль в развитии диабета второго типа. А так же доказано, что прием декофеинизированного кофе улучшает чувствительность инсулина у здоровых и больных сахарным диабетом 2 типа.



Болезнь паркинсона

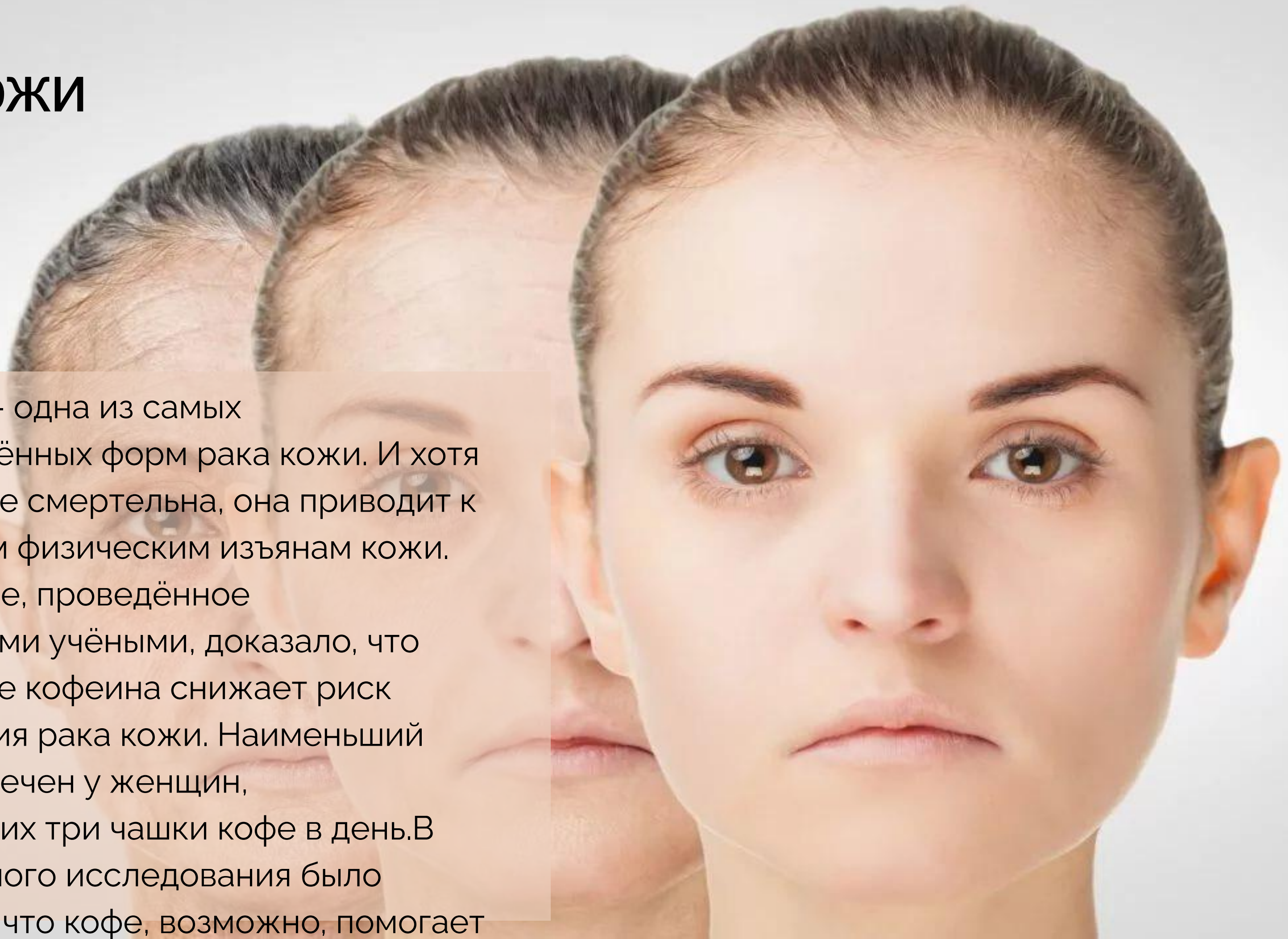
Исследования методом случай-контроль показали, что потребление кофе и кофеина обратно связано с болезнью **Паркинсона**. Несколько больших групп исследований также нашли обратные связи между кофе и кофеином и риском заболеть болезнью Паркинсона у мужчин. Исследование более чем 8000 мужчин показало, что у тех кто не пил кофе, в **3-5 раз** вероятность развития болезни Паркинсона больше в следующие 24-30 лет.

Риск возникновения болезни Альцгеймера

Лекарства от этой болезни пока нет. Однако есть много профилактических мер. Среди них здоровое питание, регулярные физические и умственные нагрузки, а также употребление кофе. Многие исследования подтверждают, что кофе снижает риск развития болезни Альцгеймера до 65%.

Рак кожи

Базалиома — одна из самых распространённых форм рака кожи. И хотя она обычно не смертельна, она приводит к необратимым физическим изъянам кожи. Исследование, проведённое американскими учёными, доказало, что употребление кофеина снижает риск возникновения рака кожи. Наименьший риск был отмечен у женщин, употреблявших три чашки кофе в день. В ходе ещё одного исследования было обнаружено, что кофе, возможно, помогает



снижает риск возникновения рака кишечника

Исследователи
наблюдали за 489 706
участниками и
обнаружили, что
среди тех, кто
выпивает по 4–5 чашек
кофе, риск
заболевания раком
кишечника ниже
на 15%



снижает риск возникновения подагры

Исследователи наблюдали за 45 000 мужчин в течение 12 лет и учитывали, какие напитки они употребляют (кофе, кофе без кофеина, чай). Среди участников 757 человек страдали подагрой. В итоге оказалось, что увеличение употребления кофе снижало риск развития подагры. Кофе без кофеина в данном случае оказался менее эффективным, а чай не влиял вообще.



A pair of hands, likely belonging to a child, are gently cupping a bright red, textured heart. The hands are positioned over a dark wooden surface. In the lower right background, a portion of a silver stethoscope is visible, resting on the wood. The overall composition suggests themes of health, care, and love.

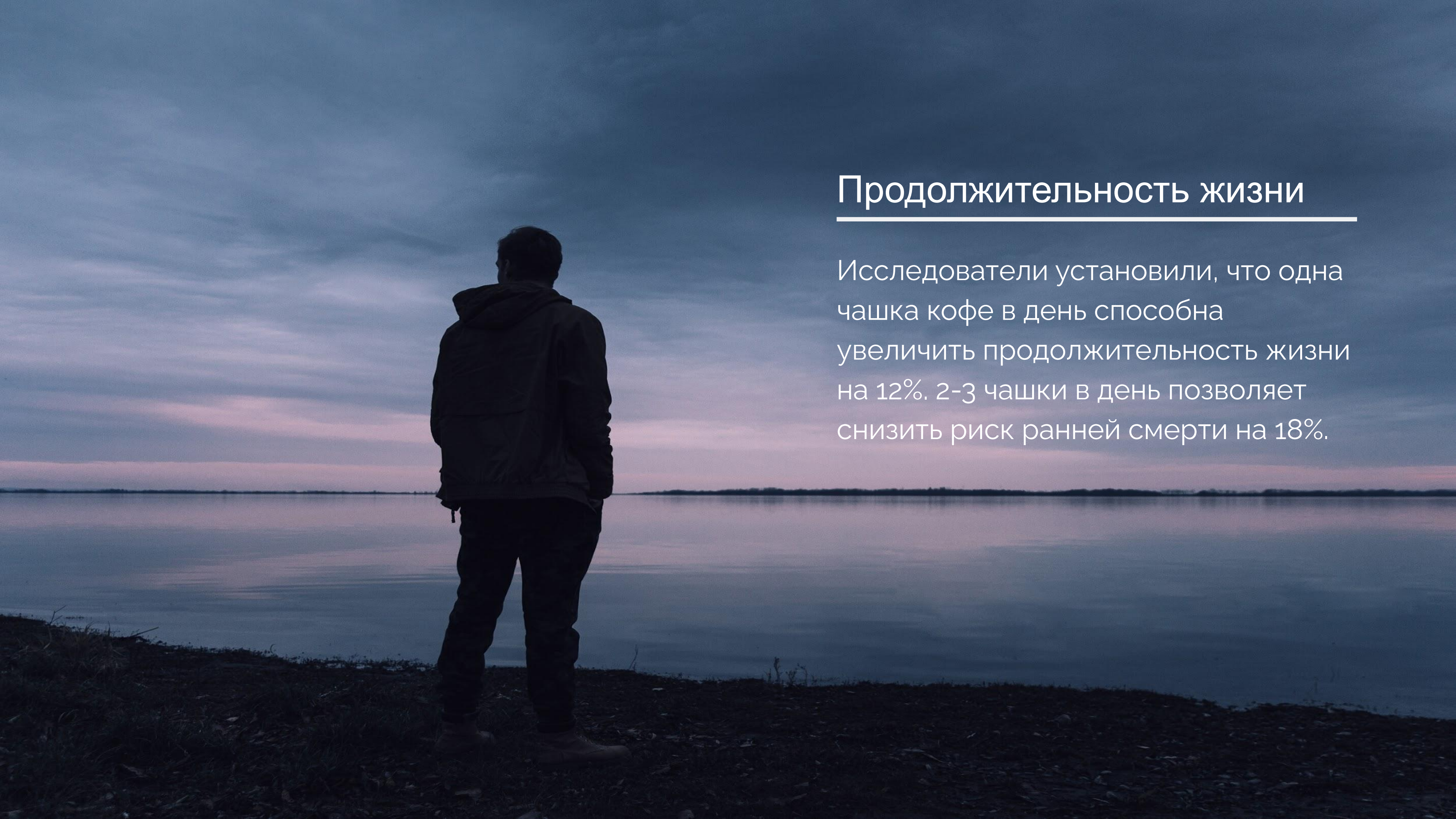
защищает от сердечной недостаточности

Умеренное употребление кофе,
по данным исследований,
защищает от
сердечной недостаточности.
Ключевое слово —
«умеренное». Обычно под этим
имеют в виду две чашки в день

Желчекаменная болезнь

Кофеин помогает предотвратить образование желчных камней. Это подтвердило исследование, в рамках которого учёные 10 лет наблюдали за употреблением кофе и образованием желчных камней у 46 000 мужчин. Другое исследование, в котором участвовали женщины, дало такие же результаты.





Продолжительность жизни

Исследователи установили, что одна чашка кофе в день способна увеличить продолжительность жизни на 12%. 2-3 чашки в день позволяет снизить риск ранней смерти на 18%.