

Вы пьете слишком много кофе? Вот что говорят эксперты

ЕЛИЗАВЕТА КОНСТАНТИНОВА

31 октября 2025

🕒 5 мин



Иллюстрация: Getty Images

На днях вышло занятное исследование про кофе. Оказалось, 11 % опрошенных москвичей хоть раз в день покупают бодрящий напиток на вынос, 3 % респондентов — несколько раз в день, а 27 % — 3–5 раз в неделю. Кофе пьют перед завтраком дома, по дороге на работу, на деловых встречах и свиданиях. Time Out спросил у экспертов, как понять, что его стало слишком много в жизни, и какие напитки лучше выбирать, если уж очень хочется взбодриться.

Сначала про минусы



Кофе — не просто ритуал пробуждения, а сложный коктейль из сотен веществ. Главный минус — это его главный плюс: кофеин.

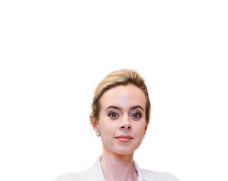


Роман Муратов, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

«Кофеин — психостимулятор. Он блокирует аденозиновые рецепторы в мозге, отвечающие за расслабление и усталость. Вместо этого высвобождаются дофамин и норадреналин, вызывая бодрость и улучшая концентрацию. Однако превышение индивидуальной нормы приводит к тревожности, тремору и бессоннице».

Итак, выпили лишнего — может появиться:

- Нервозность и бессонница — передозировка кофеина вызывает тревожность, тремор и нарушает сон.
- Повышение давления — кратковременный эффект, но опасный для гипертоников.
- Проблемы с ЖКТ — кофе стимулирует выработку соляной кислоты, что может провоцировать изжогу и обострение гастрита.
- Вымывание кальция, что может ослабить кости.



Маргарита Форрер, главный врач, врач-эндокринолог, физиотерапевт, эксперт в области превентивной медицины «Клуба Здоровья и Долголетия RODINA Чистые Пруды»

При разумном потреблении кофе — мощный союзник, так как блокирует аденозин (гормон усталости), повышает концентрацию и работоспособность. Еще он — чемпион по содержанию антиоксидантов, которые борются с окислительным стрессом и старением клеток. Кроме этого, происходит стимуляция метаболизма. А исследования связывают умеренное потребление кофе со снижением риска болезней Паркинсона, Альцгеймера и диабета 2-го типа.

Влияет кофе и на улыбку. Одна чашка американо, конечно, не разрушит эмаль, но регулярное общение с темным напитком окрашивает зубы, и дело тут не только в пигменте.



Олеся Изгарева, вице-президент РАОиБС, CEO «Лайт Инсайт», стоматолог, хирург-пародонтолог

«Кофе имеет кислую реакцию, и если пить его медленно, глоток за глотком, он делает эмаль чуть мягче. А если после этого сразу почистить зубы — можно буквально стереть защитный слой, как бархатную пыль».

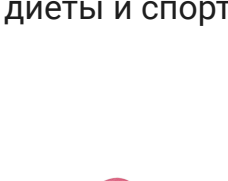
А что в нем полезного?



Кроме антиоксидантов, кофе содержит биоактивные компоненты: хлорогеновые кислоты и полифенолы, которые разгоняют метаболизм.

А кофе правда сжигает жир?

Кофеин действительно ускоряет метаболизм на 3–11 % и способствует расщеплению жиров. Однако не ждите чуда, этот эффект недостаточен для осужтимого похудения без диеты и спорта.



Сергей Леонов, шеф-повар, основатель онлайн-академии здорового питания «ЗОЖигай», автор мастер-классов по anti-age кухне

«Кофеин повышает уровень адреналина в организме, подготавливая человека к физической нагрузке. Важно помнить, что последняя чашка перед тренировкой должна быть выпита как минимум за час до активности.

Причем неважно — с молоком кофе или без. Попробуйте посчитать, сколько по калориям «везет» чашка капучино с утра, стакан латте в середине дня и айс кофе на веранде вместо полдника. Молоко, даже растительное, добавляет напитку жирности, а сахарный сироп содержит до шести кусков сахара на 1 порцию. В итоге вы потребляете 600–800 ккал сверх суточной нормы».

Сколько можно пить кофе в день?

Золотой стандарт для здорового взрослого человека — до 400 мг кофеина. Это примерно: 2–3 чашки эспрессо по 30 мл или 1–2 больших стакана американо/фильтр-кофе по 200–250 мл.

Как понять, что кофе слишком много?

1. Вы не можете без него проснувшись и сконцентрироваться.
2. Появились бессонница, тревожность, раздражительность.
3. Кофе больше не бодрит, а лишь снимает головную боль и усталость, то есть появляется так называемый симптом «кофеиновой ломки».
4. Учащенное сердцебиение, дрожь в руках, проблемы с желудком.

Что делать, если переборщили?



Если вы переусердствовали с капучино, эспрессо, латте и чувствуете себя плохо, спокойствие — еще не все потеряно. Да, для стабилизации уровня кортизола и инсулина может потребоваться до 24 часов, но все-таки чаще становится лучше уже через четыре-шесть. Пейте много воды. Съешьте что-то — лица замедлит ассасывание кофеина.

Прогуляйтесь, легкая физическая активность на свежем воздухе поможет «утилизировать» энергию и снизит тревожность. И, конечно, не пейте больше кофе в этот день.

Еще парочка лайфхаков от Романа Муратова. Попробуйте технику дыхания 4–7–8 (адох на 4, задержка на 7, выдох на 8) и выпейте L-тевинин. Он содержится, например, в зеленом чае. Эта аминокислота мягко нивелирует возбуждение, сохраняя концентрацию.

Какие из модных напитков менее вредные?

«Cold brew и nitro — отличный выбор для тех, у кого чувствительный желудок или хочет избежать лишник калорий. Первый вариант кофе медленно настаивается в холодной воде 12–24 часа. Такой напиток менее кислый (щадящий для желудка), с более сладким и гладким вкусом. Cold brew считается одним из самых здоровых из-за низкой кислотности.

Nitro — азотный кофе. Это тот же cold brew, который насыщают азотом, как пиво. По свойствам аналогичен cold brew, но приятнее пьется без добавок», — отмечает Маргарита Форрер.

Роман Муратов предупреждает, что раф, капучино, латте — действуют так же, как привычный черный кофе. Ведь в их основе — эспрессо. Молоко и сиропы не нейтрализуют кофеин, а лишь маскируют его.

«Молочные варианты — латте, раф, капучино — кажутся мягче, но здесь есть другая опасность. Сахар, сиропы, сливки — настоящий «фушет» для бактерий. Сладкая пленка остается на зубах и превращается в кислоту, едва вы допиваете чашку. В результате не за горами воспаление десен, налет, неприятный запах изо рта и повышенная чувствительность», — говорит Олеся Изгарева.

Так что кофе сам по себе не враг, вредно пить его на бегу, без воды и пауз. Если хочется ритуала без последствий, попробуйте цикорий или матча — у них ниже кислотность, и они не окрашивают эмаль.

Так или иначе ключ — в осознанном подходе: записывайте кофе водой, ждите полчаса перед чистой зубов, а дважды в год приходите на профессиональную гигиену.

Еще по теме

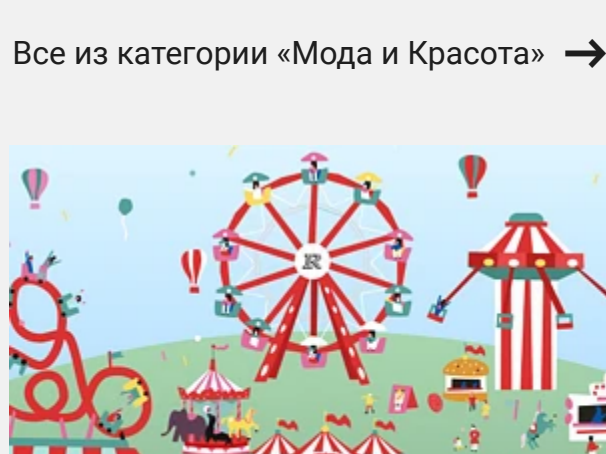
Все из категории «Мода и Красота» →



Город
5 диванов, которые выглядят как на картинке — и стоят в пределах разумного



Город
Драйвер роста рынка недвижимости: какой будет новая рейтинговая школа в Можайском районе



Город
Приз ждет за первым поворотом



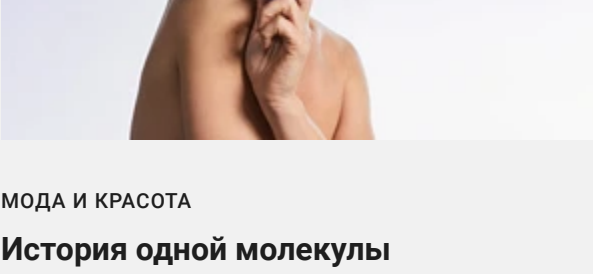
3 мин
Мода и красота
История одной молекулы



3 мин
Мода и красота
Что делать в Москве и Санкт-Петербурге на выходных



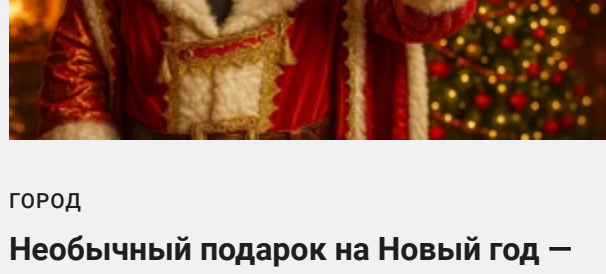
1 мин
Город
Необычный подарок на Новый год — эмоции вместо вещей



6 мин
Мода и красота
История одной молекулы



5 мин
Мода и красота
Что делать в Москве и Санкт-Петербурге на выходных



3 мин
Город
Необычный подарок на Новый год — эмоции вместо вещей

Где в Москве пройти бесплатный мастер-класс по укладкам?

Шопинг: дайджест недели: шампунь с глиной, сыворотка с аргюнд и крем с ароматом граната

8 вопросов о пирозине

Куда пойти в выходные?

Подпишитесь на еженедельную рассылку

Оставьте ваш e-mail



Город	Кино	Рестораны	Мода и красота	Музыка и клубы	Путешествия	Спорт
В Москве	Кинофестива	Выбрать ресторан	Статьи и обзоры	Статьи и обзоры		
Путешествия	Статьи и обзоры	Выбор Time Out		Концерты в Москве		
Любовь в городе	Все фильмы	Статьи и обзоры				
Городская афиша	Все сериалы	Добавить ресторан				
	Подборки фильмов	Подборки ресторанов				
	Подборки сериалов					
Арт	Здоровье	Дети	Выбор Time Out	Театр	Игры	Образование
Все выставки		Город		Статьи и обзоры		
Статьи и обзоры		Кино		Театры от А до Я		
Выставочные залы от А до Я		Рестораны		Театральная афиша		
		Развитие				
		Спектакли				
		Мода и красота				
Time In	Чтение	Бизнес	Питомцы	Дом	Транспорт	Экология
			Город			
			Шопинг			
			Сериалы			
			Важно знать			
Калейдоскоп	Технологии	Промо	Услуги	Контакты		

