

## Вы пьете слишком много кофе? Вот что говорят эксперты

Елизавета Константинова 31 октября 2025 5 мин

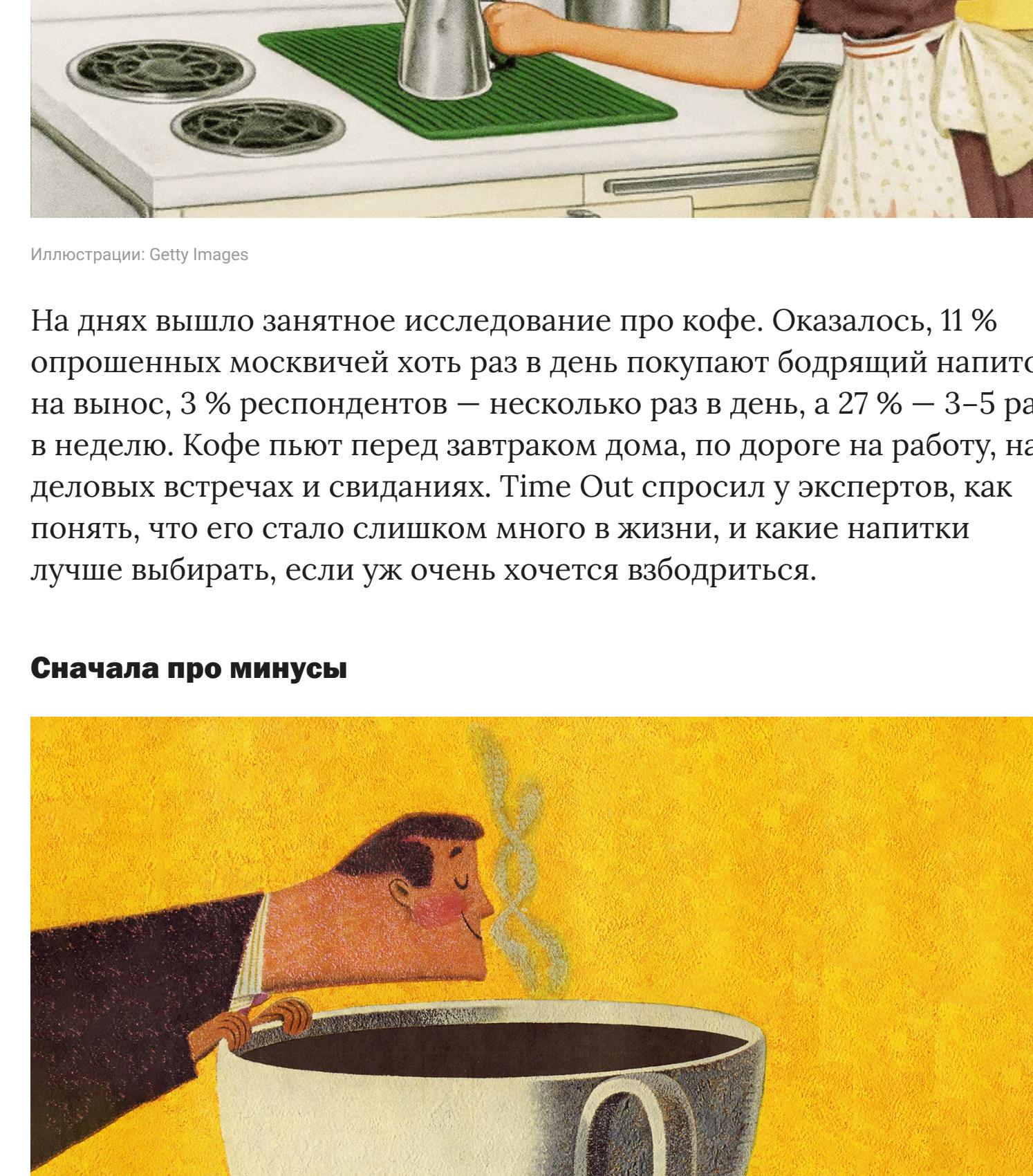
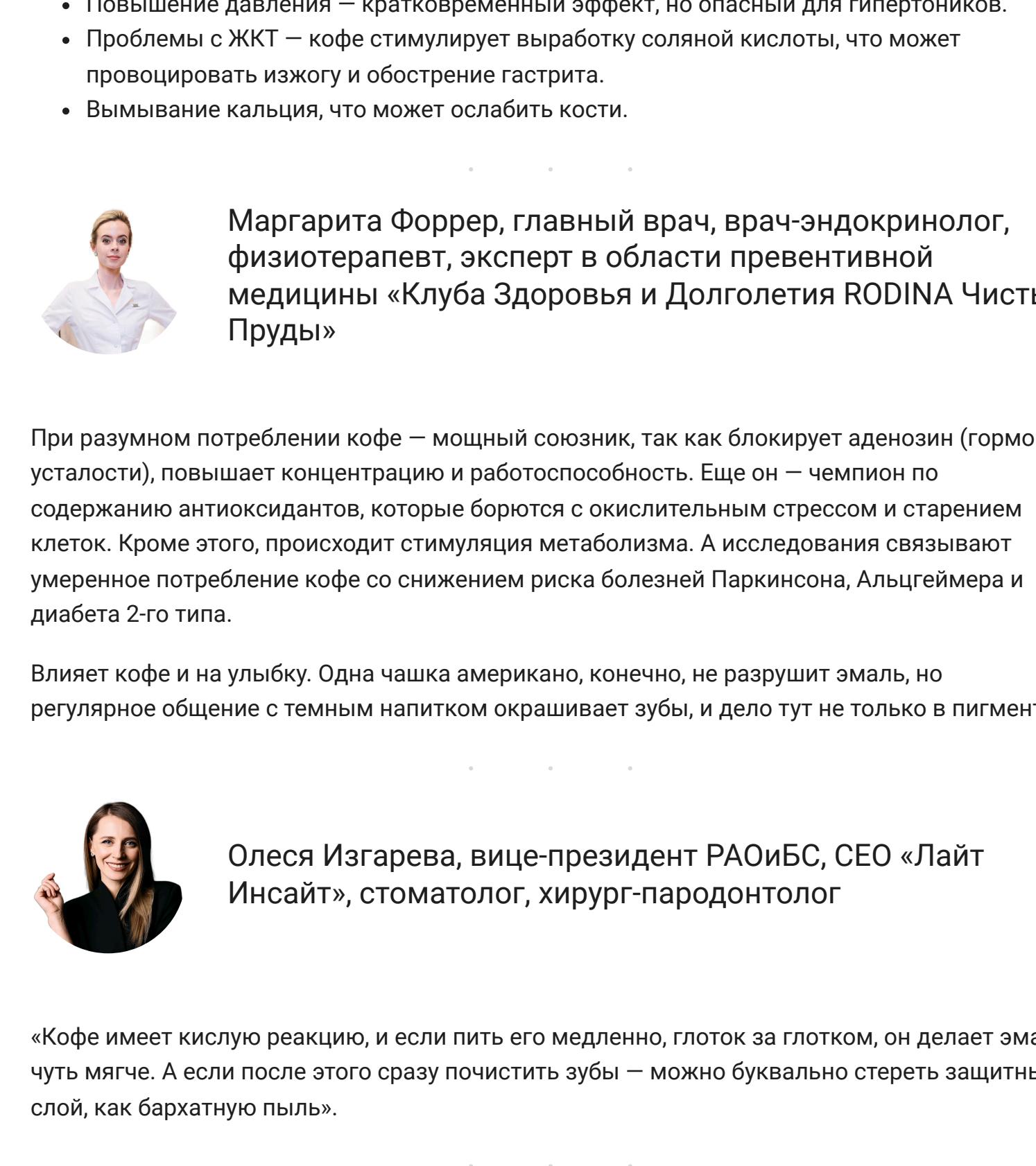


Иллюстрация: Getty Images

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 избодриться.

### 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 аденоиновые рецепторы в мозге, отвечающие за расслабление и усталость. Вместо этого высвобождаются дофамины и норадреналин, вызывая бодрость и улучшую концентрацию. Однако превышение индивидуальной нормы приводит к тревожности, трепому и бессоннице».

Итак, выпили лишнего – может появиться:

- Нервозность и бессонница – передозировка кофеина вызывает тревожность, трепор 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»**

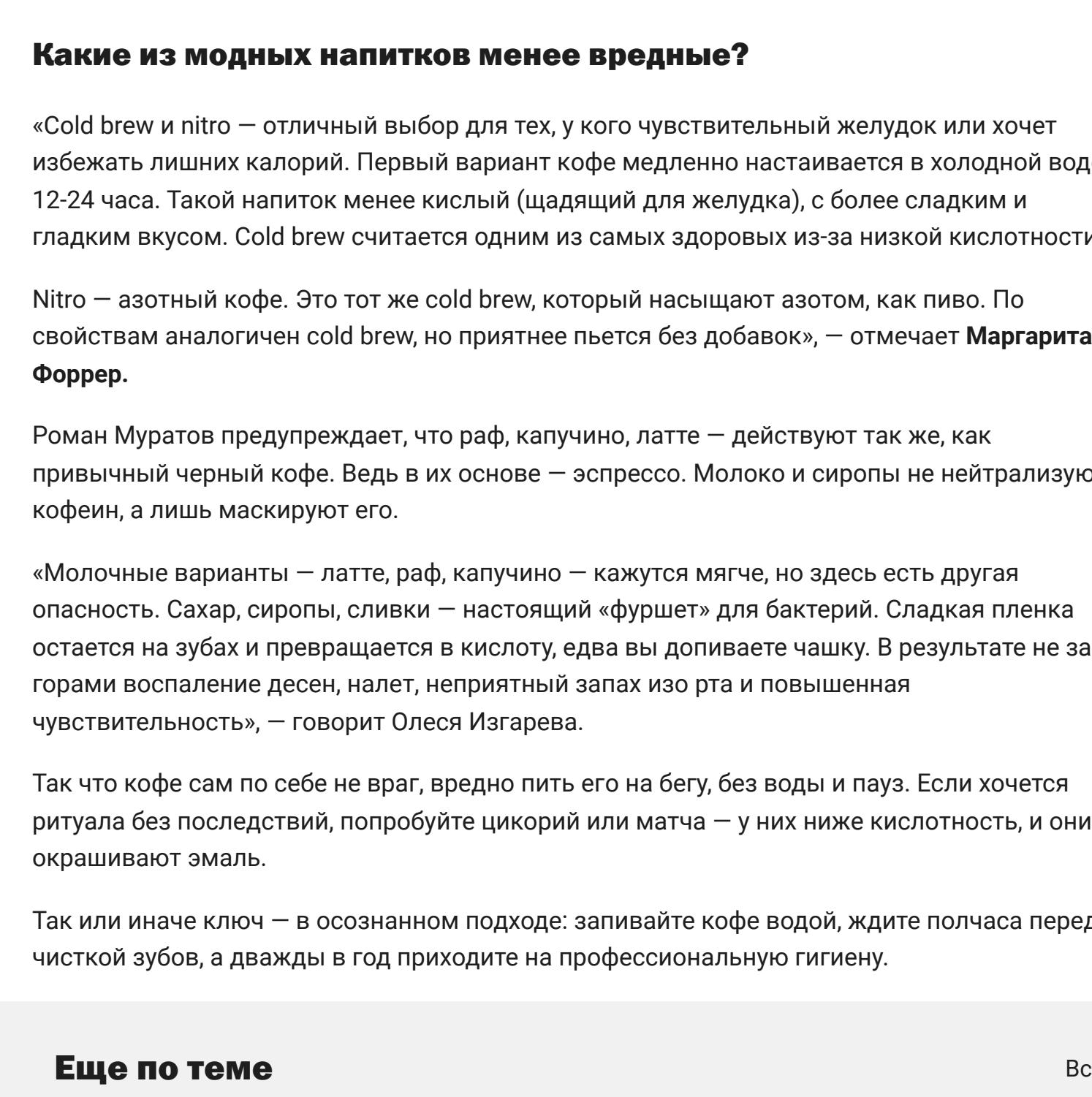
При разумном потреблении кофе – мощный союзник, так как блокирует аденоин (гормон усталости), повышает концентрацию и работоспособность. Еще он – чемпион по содержанию антиоксидантов, которые борются с окислительным стрессом и старением клеток. Кроме этого, происходит стимуляция метаболизма. А исследования связывают умеренное потребление кофе со снижением риска болезни 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 тоже кислой. 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 ощущимого 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 «весит» чашка капучино с утра, стакан латте в середине дня и чай кофе на варенде вместо пюре. Молоко, даже растительное, добавляет калории 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 проснуться 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 переборшили?

**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 становятся лучше уже через четыре-шесть часов.**

Погружайтесь в легкую физическую активность на свежем воздухе поможет «утриализовать» энергию и снизить тревожность. И, конечно, не пейте больше кофе в этот день.

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

### Какие из модных напитков менее вредные?

«Cold brew и латте – отличный выбор для тех, у кого чувствительный желудок или хочет избежать лишних 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 насыщает азотом, как пиво. По свойствам аналогичен cold brew, но приятнее пьется без добавок», – отмечает **Маргарита Форрер**.

Роман-Муратов про кофе: «Всегда в чашке капучино есть кофеин. Молоко и сиропы не нейтрализуют кофеин, а лишь маскируют его».

«Молочные» варианты – латте, раг – капучино – кажутся мягче, бахчевые. Сладкая пленка остается на зубах, скрабы, спа-салоны – на коже. В результате не за час «старческой беспомощности», десерты, например, Олеся Изгарева, запах из рта и повышенная

Так что кофе сам по себе не враг, а лучше пить его не чай, без воды и пена. Если хочется окрашивать посыпать, попробуйте цикорий или матча – у них никакой кислотности.

Так или иначе, ключ – в осознанном подходе: запивайте кофе водой, ждите полчаса перед чисткой зубов, а дважды в год приходите на профессиональную гигиену.

### Еще по теме



Бариновы, которые выглядят как на разумного



Драйвер будто вышла из гейнджик школы: в московском районе



Приходит за первый поворот

3 мин

3 мин

1 мин

История одной молекулы

Выбор Time Out

Все из категории «Мода и Красота» →

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый поворот

5 мин

5 мин

3 мин

Секреты кулинарии

Выбор Time Out

Приходит за первый