

# Почти все о кофе

110 способов приготовить кофе  
258 полезных советов врача

16+

Скачко Борис

Борис Скачко  
**Почти все о кофе**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Скачко Б. Г.**

Почти все о кофе / Б. Г. Скачко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга поможет с помощью кофе дожить до преклонного возраста! Вам нужно правильно выбрать и применять один или несколько из описанных в книге 110 способов приготовить кофе. Для профилактики и лечения десятков болезней. Что будет, если не знаете: как готовить и пить кофе правильно? Появляются болезни. Или можно быстро умереть! С помощью кофе некоторые болезни можно вылечить! А многие – предупредить! Как готовить полезный лечебный кофе и пить кофе десятки лет? 43 теста показывают Ваш уровень здоровья. Это бесплатная диагностика в домашних условиях! 16 кофейных тестов указывают на значительную угрозу для Вашей жизни! 258 полезных советов диетолога помогут пить кофе правильно! Хотите всегда пить кофе правильно? Дайте ссылку на эту книгу своим друзьям и знакомым! Хотите лечиться правильно? Дайте ссылку своему семейному врачу! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Скачко Б. Г., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

Кто и сколько зарабатывает на кофе?	5
Чем полезен кофе?	6
Несколько слов о главном компоненте кофе – кофеине	10
С какого возраста можно пить кофе?	12
До какого возраста можно пить кофе?	14
Когда начинается действие кофе на человека?	15
Как кофе влияет на центральную нервную систему?	16
Как влияет кофе в зависимости от Вашего темперамента?	17
Как влияет кофе на начальные отделы пищеварительной системы?	19
Как кофе поможет переваривать пищу в желудке?	20
Как кофе помогает регулировать работу кишечника?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

## **Кто и сколько зарабатывает на кофе?**

На кофе зарабатывают все. Это отличный бизнес. Считаете что в Вашем активном долголетии больше всех и в первую очередь заинтересован только продавец кофе? А также кто выращивает кофе. Ошибаетесь!

В Вашем активном долголетии заинтересованы владельцы всех видов бизнеса! Ведь Вы не только пьете кофе!

А больше всех зарабатываете на кофе Вы! Как конечный потребитель. Что будет, если Вы знаете: как приготовить и пить кофе правильно? Вы улучшаете качество жизни. И увеличиваете продолжительность жизни. Полученное с помощью кофе здоровье – бесценно! Как и дополнительные годы жизни!

Иными словами: если Вы пьете кофе правильно, то за свою жизнь можете выпить больше кофе! Что будет, если Вам кофе нравится? Каждая чашка кофе принесет Вам больше удовольствия.

Что будет, если Вы не все знаете: как готовить и пить кофе правильно? Вы можете сократить продолжительность жизни! Потерянное при неправильном употреблении кофе здоровье имеет свою цену! Это могут быть тысячи, десятки и сотни тысяч долларов! А сколько стоит 1 год Вашей жизни? Или всего 1 день, 1 час?

Что будет, если Вы ничего не знаете про кофейные тесты? И допустите грубую ошибку? Тогда можно быстро умереть! И Ваше участие в экономике страны закончилось!

Иными словами что будет, если водитель не соблюдает правила дорожного движения? Или из всех правил дорожного движения выполняет только 1-2? Он рискует Вашей жизнью!

Правила употребления кофе принципиально не отличаются от правил дорожного движения. Нужно применить лучший способ приготовления кофе в зависимости от Вашего пола и генетических особенностей. А также вовремя изменить способ приготовления кофе в зависимости от Вашего возраста, уровня здоровья, переменных условий окружающей среды! Зачем рисковать жизнью? Получайте удовольствие от кофе дольше! А с помощью кофе получайте больше других удовольствий в жизни!

Из тех, кто начинал пить кофе, редко кто продолжает пить кофе до глубокой старости. Что будет если применяемый способ приготовить кофе Вам не подходит? Появляются болезни. И по этой причине Вы вынуждены на время или навсегда отказаться от кофе!

Как использовать информацию из этой книги? Вы можете самостоятельно подобрать лучшие способы приготовить кофе. И заниматься активной профилактикой болезней печени, почек, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной, иммунной системы. А при необходимости приготовить лечебный кофе!

## Чем полезен кофе?

Вы хотите знать почти все о кофе? Тогда расскажу немного о химическом составе кофе. Каждый компонент, а не только кофеин, имеет огромное значение для Вашего здоровья.

В зависимости от сорта зерна кофе содержат от 0,5% до 2,5% кофеина. Это самый известный, самый активный и очень важный компонент кофе.

Но! Один компонент из 300!

Зерна кофе содержат 10-13% жира, 15-16% белка, заменимые и незаменимые аминокислоты, до 8% углеводов (в основном фруктоза и глюкоза). Что в большей степени относит кофе в категорию: продукт питания.

При повышении температуры созревание кофейного зерна ускоряется. А содержание полезных веществ снижается! И каждый год на одной и той же плантации будет разный кофе. Более полезный для здоровья растет на высотах 1-2 км.

Содержит кофейное зерно и алкалоид тригонеллин. Его влияние на обмен веществ в организме до сих пор изучается. Вред не установлен. А вот контролирующее действие на размножение раковых клеток часто используется в лечении больных раком.

При обжаривании тригонеллин разрушается. И увеличивается количество никотиновой кислоты – одного из важных витаминов группы В.

Относительно небольшое количество биофлавоноидов и танинов обеспечивают противовоспалительное действие. А танины дополняют кислото-вяжущий вкус. От которого легко избавиться с помощью молока. Образуются танаты альбуминатов.

Также кофе содержит до 20% клетчатки. Клетчатка чаще используется для очищения организма.

Но!

Очищения извне! Клетчатка из кофе чаще используется для очищения кожи. Как скраб. Реже клетчатка кофе используется для очищения кишечника и организма изнутри.

Но!

Такое большое количество клетчатки мешает легко и просто извлекать из зерна кофе другие полезные вещества! И вынуждает несколько усложнять технологию подготовки зерна и приготовления кофе!

Также кофе содержит около 30 органических кислот. Это хлорогеновая (4-8%), щавелевая, пировиноградная, лимонная, яблочная, коричная, оксикоричная, кофейная, хинная и другие кислоты.

Содержит кофе и витамины: витамин А, витамин С, витамины группы В.

Макро- и микроэлементы также можно получить из кофе. Макроэлементы в кофе это калий, кальций, магний и железо. Микроэлементы это медь, марганец, цинк, кобальт, молибден, селен, хром, алюминий, никель и другие. О полезных свойствах каждого из них можно написать по большой статье. Однако правильно заваривая кофе Вы их получите по умолчанию.

Иными словами: кофе содержит примерно 300 из 500 ежедневно необходимых для жизни каждого человека компонентов! Много это или мало?

Мнение доктора, диетолога и фитотерапевта: для одного напитка достаточно много.

И любители кофе это интуитивно понимают. Поэтому кофе – такой популярный напиток! А если знать и правильно использовать некоторые другие особенности? Тогда для Вас кофе будет и лечебный напиток! Или продукт для лечебного питания!

Иными словами, сколько лет правильно изменяя условия приготовления и применения кофе Вы будете продолжать пить кофе? Это самый важный кофейный тест №1! Кофе может дать Вам высокое качество жизни и активное долголетие! Это – основная цель книги!

Очень интересны органические кислоты из зерен кофе. Органические кислоты не только создают приятный кислый вкус готового напитка. Но и выполняют важные метаболические функции. Больше органических кислот сохраняется при средней степени обжаривания зерен.

Органические кислоты – это промежуточные соединения в обмене белков, жиров, углеводов, аминокислот. Как в царстве растений, так и в царстве животных. Как в кофейном зерне, так и в организме человека.

Только в кофе из органических кислот образуются белки, жиры и углеводы. А потом в зернах кофе накапливаются. А при попадании в организм человека органические кислоты сначала изменяют активность пищеварительной системы, печени, почек. А потом используются как экологически чистый источник энергии.

А белки, жиры и углеводы становятся источником энергии после выполнения своих многочисленных метаболических функций в организме.

В зеленых зернах кофе есть очень важное соединение. В составе которого хлорогеновая кислота, кофеин и калий. Это соединение, а также свободная хлорогеновая кислота обладают уникальным мягким тонизирующим действием. Подобно действию кофеина. А также способствуют снижению веса!

Но!

Что будет после любой термической обработки? Несущественно: Вы хотите обжарить или заварить кофе. Тогда это соединение распадается на составляющие. И тонизирующее действие уменьшается.

Полезный совет диетолога. Если хотите использовать кофе для быстрого похудения – используйте молотый зеленый кофе.

Что делать, чтобы избыточный вес не вернулся?

Полезный совет диетолога. Если хотите использовать кофе для похудения – используйте правильно обжаренный кофе. А также правильное питание и двигательную активность.

А собственно хлорогеновая кислота – также неустойчивое соединение. Она состоит из кофейной и хинной кислот. Хлорогеновая кислота стимулирует обмен азотистых соединений, усиливает синтез белка в организме, стимулирует центральную нервную систему. А также дыхательную, кроветворную, пищеварительную системы. Иными словами, обладает анаболическим и общеукрепляющим действием.

При разрушении хлорогеновой кислоты на кофейную и хинную кислоты эти эффекты от приема кофе также уменьшаются. Однако благодаря этим кислотам, а также остаткам хлорогеновой кислоты усиливается сокогонный и желчегонный эффект. И положительное влияние на работу желудка и печени. Что не менее важно!

Полезный совет диетолога. Чем продолжительнее термическая обработка – тем больше готовый кофе действует на нервную систему как чистый кофеин. И меньше помогает быстро снизить вес. А в большей степени может кофе улучшать работу печени! Что делает снижение веса более медленным. Однако достигнутый результат останется с Вами.

А печень – метаболический мозг в Вашем организме! Хорошая работа печени не менее важна, чем активная работа мозга! Я бы сказал – даже более важна!

Но! Не так заметна.

Что будет, если Ваша печень работает хорошо? Вы этого не замечаете. И Ваш мозг работает отлично! А Вы возможности мозга используете на 100%. Часто хотите получить больше с помощью кофе.

Когда печень работает плохо – плохо становится всему организму. И в первую очередь – Вы чувствуете, что нарушается работа мозга! Вы быстро устали? Значит, снабжение мозга кровью снизилось.

Справка. Ваш мозг в покое потребляет 20% крови. А при снижении кровотока до 12% Вы потеряете сознание! При усталости Вы приближаетесь к 12%!

Что Вы делаете, когда чувствуете усталость? Вы начинаете пить больше кофе, чтобы стимулировать работу мозга?

Полезный совет диетолога. А нужно приготовить и пить кофе правильно! Чтобы в первую очередь улучшить работу печени! И увеличить резервы для работы мозга. Чтобы резервы не закончились.

Понимаете в чем разница?

Правильное питание мозга обеспечивают хорошая работа печени и богатый состав кофе. Если Вы знаете: как извлечь максимальное количество полезных веществ из кофейного зерна в напиток! Например, если приготовить кофе в турке.

Что будет, если Вы извлекли в напиток преимущественно кофеин из кофе? Например, при быстрых способах приготовления кофе. Или часто используете растворимый кофе? Тогда только активно используете созданные резервы! Если резервы есть. И пока резервы есть.

Что будет, когда резервы у Вашего мозга начнут заканчиваться? Начинается снижение работоспособности, появляется эмоциональное выгорание, синдром хронической усталости, сезонная депрессия или потеря сознания. И постепенное снижение иммунитета ...

Что еще есть в кофе? В кофейных зернах содержится очень коварная щавелевая кислота. Что будет, если Вы не знаете: как приготовить и пить кофе правильно? Тогда щавелевая кислота может начать лечение кариеса. Сколько стоит лечение 1 зуба? А сколько может стоить лечение 20-ти молочных зубов у детей? Или 32-х постоянных зубов у взрослых?

Также щавелевая кислота может начать лечение остеопороза в костной ткани, артроза в суставах. А сколько стоит трансплантация 1 нового сустава? В организме человека – более 200 суставов! Операция для Вас бесплатна? А сколько здоровья и времени Вы при этом потеряете?

Щавелевая кислота может начать лечение солевого диатеза или мочекаменной болезни. А потом – лечение пиелонефрита и почечной недостаточности. А сколько стоит пересадка 1 новой для Вас почки?

Но!

Почки, которая уже была в употреблении! Вы уверены, что хозяин почки перед Вами знал, как пить кофе правильно? И не только как пить кофе?

Как готовить и пить кофе правильно без таких осложнений и дополнительных расходов Вы узнаете дальше из этой книги.

Очень интересны яблочная и лимонная кислоты. Что будет, если эти кислоты в продукте содержатся в значительном количестве? Например, цитрусовые, яблоки? Эти кислоты могут утолять жажду. К кофе это относится в малой степени. Просто в зернах кофе этих кислот мало.

Однако вместе с пировиноградной кислотой лимонная и яблочная кислоты дополняют приятный кислый вкус готового кофе. Одновременно улучшается растворимость кофеина в напитке!

А также эти кислоты – отличный источник энергии. Что позволяет использовать кофе для улучшения обмена веществ в организме.

Содержатся в кофе коричная и оксикоричная кислоты. Они оказывают противовоспалительное действие. Иными словами делают ускорение обмена веществ в организме кофеином более безопасным!

Глюкоза и фруктоза также важные компоненты в кофейных зернах. Их сладкий вкус в напитке Вы почувствуете. Но! Только если заваривать зеленый кофе.

Что будет, если Вы правильно обжарили кофе? И правильно заварили кофе? Эти сахара частично разрушаются. Их количество снижается до 2-3% при средней степени обжаривания зерна. Происходит карамелизация сахаров. И появляется характерный вкус и цвет готового напитка.

Что будет если пережарить кофе? Это ведет к карбонизации сахаров. Иными словами: обугливание. Напиток станет менее ароматным и более горьким.

Полезный совет диетолога. Наличие сахаров позволяет использовать как заменитель кофе обжаренные корни цикория или корни одуванчика! Даже от обжаренных дубовых желудей можно получить подобный «кофейный» вкус и цвет!

Но!

Не уникальное действие кофе на нервную систему и организм в целом. Из этих компонентов получится совсем другой кофе. Кофе без кофеина. Со своим великолепным лечебным действием на организм.

Но!

Чтобы Вы могли пить натуральный кофе дольше и написана эта книга!

В процессе обжаривания и заваривания кофе меняется и кофеин. Кофеин при обжаривании не разрушается. При средней степени обжаривания теряет связь с хлорогеновой кислотой. И образует новое соединение с жирным маслом. Так называемый кафеоль. Кафеоль также позволяет сделать тонизирующий эффект от кофе не таким резким. Если сравнить с приемом чистого кофеина. Или если заварить зеленый кофе. Или если заваривать кофе из зерна после сильного обжаривания.

Особенно медленно попадает в кровь кофеин если у Вас есть дискинезия желчного пузыря, хронический панкреатит или диспанкреатизм. Иными словами в этих случаях заварной кофе действует относительно медленно. Медленнее, чем растворимый кофе! Кофейный тест №2 поставил Вам диагноз. Какой? Как минимум 1 из 3-х. Можете уточнить при обследовании.

В желудочно-кишечном тракте здорового человека кафеоль относительно легко распадается с освобождением кофеина. И Вы получаете ожидаемый эффект стимуляции активности центральной нервной системы. А также сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Но!

Что будет, если использовать кофе более среднего уровня обжаривания? Тогда жирное масло сгорает. Кафеоль не образуется, И при заваривании кофе кофеин действует более резко! Это особенно важно учитывать при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Как минимум.

Иными словами, если есть дискинезия желчного пузыря, хронический панкреатит или диспанкреатизм, а чашка натурального кофе дала сильный стимулирующий эффект? У Вас кофейный тест №3. Вам приготовили кофе из менее полезного зерна сильного обжаривания! Или Вы купили молотый кофе среднего обжаривания. А реально был пережаренный кофе. И Вы немного рисковали своей жизнью!

Несмотря на относительно низкое содержание кофеина (по сравнению с чаем), напиток из зерен кофе обладает более выраженным по силе действием. И относительно менее длительным по времени стимулирующим эффектом.

В чае кофеин более прочно связан с дубильными веществами. Эта связь разрушается медленнее.

Поэтому если действие кофеина из кофе вызывает на относительно короткое время стимулирующий эффект. То действие чая дает на более длительное время более сильный возбуждающий эффект.

Также в отличие от многих способов приготовления чая, регулярный прием кофе не способствует выведению из организма витаминов, микроэлементов. А также не способствует потере белков.

Полезный совет диетолога. Если Вы будете регулярно употреблять кофе, то способствуете насыщению этими компонентами Вашего рациона питания. Просто в зернах кофе крайне мало дубильных веществ. От негативного воздействия дубильных веществ при употреблении чая нужно уметь избавиться.

А Вы считали, что из зерен кофе важен только кофеин? Так и кофеин нужно правильно использовать! Согласно кофейных тестов. Чтобы и здоровье не нарушить. И жизнь сохранить!

## Несколько слов о главном компоненте кофе – кофеине

Кофе – не просто очень популярный напиток. Кофе имеет свой уникальный цвет, восхитительный аромат и удивительный вкус. А также не только отличный тонизирующий эффект. Но и разностороннее лечебное воздействие на весь организм. Которое нужно правильно использовать! Учитывая Ваш индивидуальный уровень здоровья! А также для выполнения тех целей и задач, которые Вы перед собой ставите!

Как чаще всего Вы используете кофе сегодня? Кофеин помогает улучшить настроение, увеличить работоспособность, попробовать вылечить депрессию, провести «мозговой штурм».

Также кофе увеличивает чувствительность рецепторов: обостряется слух, зрение, вкус, обоняние, ощущение на ощупь. Иными словами кофе обладает полисенсорным действием! Эти эффекты появляются вскоре после первого глотка кофе.

Но! Не у всех!

При определенных условиях примерно в 25% случаев кофе может вызвать обратный эффект! И вместо бодрости после кратковременного возбуждения вызвать не очень здоровый сон! Что делать если это про Вас?

Полезный совет диетолога. Вам нужен отдых! И полноценное восстановление.

Это очень важный кофейный тест №4. Тест указывает на значительное переутомление. Иными словами, Ваш режим труда значительно интенсивнее, чем Ваши знания по полноценному восстановлению организма.

Полезный совет диетолога. Важно успеть изменить Ваш не самый здоровый образ жизни! Чтобы у Вас не проявился синдром молодого менеджера!

Иными словами, чтобы не появился синдром «внезапной» смерти! От переутомления. Или от неправильного употребления кофе!

Просто кофе в данном случае вызвал запредельное торможение! А это очень опасно для Вашего здоровья! И даже жизни!

Чтобы не попасть в такое положение нужно правильно использовать еще одну возможность.

Полезный совет диетолога. Нужно изменить способ приготовления кофе в зависимости от состояния пищеварительной системы! С помощью кофе нужно улучшить переваривание пищи. И обеспечить более полноценное питание Вашего организма. А также ускорить восстановление после нагрузок.

Полезный совет диетолога. Одновременно можно улучшить работу печени и почек. И провести почти полное очищение организма от «шлаков и токсинов». Иными словами, от конечных продуктов жизнедеятельности.

Полезный совет диетолога. Эти эффекты можно получить даже от одной чашки кофе. А больше – при регулярном употреблении кофе. Когда биологически активные вещества из зерна кофе оказывают направленное воздействие на различные органы и системы в организме.

Но!

По-разному нужно готовить и пить кофе для мужчин и женщин.

По-разному нужно готовить и употреблять кофе в зависимости от возраста. Иными словами, чтобы правильно приготовить кофе ребенку или подростку, взрослому мужчине или женщине, а также пожилому человеку нужно учитывать особенности протекания обменных процессов. И уровень здоровья.

По-разному нужно пить кофе, чтобы вылечить ожирение или вылечить анорексию. Иными словами, чтобы безопасно для жизни снизить или набрать вес.

По-разному нужно готовить и употреблять кофе в зависимости от генетических особенностей. Ваша генетика обуславливает Ваши сильные и слабые органы и системы. И нужно знать,

как с помощью кофе помочь лучше работать генетически ослабленным органам. И не перестимулировать работу сильных органов и систем. Важно гармонично использовать особенности Вашего организма в целом.

По-разному нужно заваривать и употреблять кофе в зависимости от Вашего уровня здоровья, особенностей и активности центральной нервной системы. И Вашего самочувствия здесь и сейчас!

Вы холерик, сангвиник, флегматик или меланхолик? Ваш темперамент или состояние нервной системы определяет особенности реакции на каждую чашку кофе! И как заварить кофе правильно!

Вы получите разный эффект от чашки кофе если пить кофе до работы, во время работы или после работы!

По-разному нужно готовить и пить кофе в зависимости от погодных, климатических, экологических условий. А также в зависимости от особенностей Вашего образа жизни. Обо всем этом – в этой книге.

## С какого возраста можно пить кофе?

Часто утверждают, что кофе для детей и подростков запрещен. Мотивация? В кофе есть алкалоид кофеин. Считается, что некоторые особенности действия кофеина на организм в период роста и развития детей нежелательны.

Действительно, зерно кофе сорта Арабика содержит около 0,5% кофеина. А кофе сорта Робуста – до 2,5% кофеина. Это нужно учитывать. И не только это нужно учитывать в связи с возрастом.

Но!

При этом некоторым детям почти с грудного возраста дают пить чай из листа чая китайского! Лист чая китайского содержит больше кофеина! Независимо от цвета: синий, черный, красный, желтый, зеленый или белый чай. А в зависимости от условий выращивания.

От 2,5% кофеина, если лист чая собирали в более северных регионах планеты. Например, грузинский, краснодарский или азербайджанский чай.

До 5,5% кофеина, если чай китайский выращен ближе к экватору! Например, цейлонский или индийский чай.

А различия в действии кофеина из кофе или кофеина из чая (в котором кофеин называется по-другому – теин) – несущественны. Разницу в воздействии на организм в целом определяют другие алкалоиды и биологически активные вещества.

Лист чая китайского содержит алкалоид теобромин. Теобромин не влияет на центральную нервную систему, как кофеин.

Но!

Теобромин более значительно расширяет коронарные сосуды. И позволяет в некоторых случаях предотвратить инфаркт миокарда. А при определенных условиях может обострить сердечную недостаточность и вызвать инфаркт миокарда!

Теобромин расширяет сосуды почек и дает более значительный мочегонный эффект. А при определенных условиях может вызвать инфаркт почки!

Теобромин резко повышает тонус поперечно-полосатых мышц. Что можно использовать в спорте. И дает более значительное раздражение желудочно-кишечного тракта. С усилением перистальтики кишечника до поноса.

Теофиллин – еще один алкалоид из листа чая. Он в еще большей степени расширяет сосуды почек и дает диуретический эффект. Также расширяет коронарные сосуды, повышает тонус скелетных мышц, раздражает желудочно-кишечный тракт до поноса. Иными словами, еще более опасен, чем теобромин.

Если обратить внимание на лечебные эффекты от чая, то они чаще важнее для взрослых людей! А Вы считаете, что такой напиток как чай детям полезнее? Возможно.

Но!

Полезный совет диетолога. Только если правильно заваривать чай! Это – тема для новой книги: «Почти все о чае».

Я в отношении к кофе не столь категоричен. В официальной медицине кофеин детям разрешен к применению с 2-х летнего возраста! С другими компонентами из кофе ребенок встречается еще раньше! Со многими с первых дней жизни.

Полезный совет диетолога. Нужно правильно заваривать кофе для детей разного возраста и подростков.

Кофе – это не просто прекрасно тонизирующий нервную систему напиток! Это вкусный и почти полноценный продукт питания!

Кофеин и другие производные пуринов необходимы для образования соединений, участвующих в передаче и хранении генетической информации. Вы понимаете, что детскому орга-

низму эти соединения крайне нужны! Перед каждым делением в клетке должен удвоиться хромосомный аппарат. Часть необходимых компонентов поставляют кофе. А также помогает получить больше из других продуктов питания!

Стимуляцию нервной системы с помощью кофе также нужно правильно использовать! Каждый ребенок, особенно в возрасте до 5 лет, а также подросток перерабатывает в сутки значительно больше информации. Чем большинство взрослых! 80% информации человек получает в первые 5 лет жизни!

Вашим детям нужна помощь? Или Вы считаете, что кофеин может улучшить работу мозга только у взрослого человека? А Вашим детям интеллект не нужен?

Так давать Вашим детям кофе или нет? Решать вам.

Но!

Полезный совет диетолога. Правильно используя кофе можно улучшить развитие ребенка даже при таком распространенном заболевании как аутизм!

## До какого возраста можно пить кофе?

Часто утверждают, что людям в возрасте старше 50 лет пить кофе не件лезно. Более того, кофе может нанести вред. Часто кофе не рекомендуют при гипертонической болезни, атеросклерозе сосудов и других органических заболеваниях сердца и сосудов. Также не рекомендуют пить кофе при гастрите, панкреатите, подагре, почечной недостаточности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. И других заболеваниях.

Но!

Это не соответствует истине! Кофе в этих случаях противопоказан только если Вы не знаете: как приготовить кофе правильно? И как пить кофе правильно!

Полезный совет диетолога. Вам нужно изменить способ приготовления кофе! В зависимости от пола, уровня здоровья, особенностей образа жизни.

Считаете, что Ваш паспортный возраст определяет, принесет Вам кофе пользу или вред? Нет!

Полезный совет диетолога. Важен только биологический возраст. Или степень снижения работоспособности основных органов и систем! На которые может влиять кофе. И не только кофе!

Полезный совет диетолога. А также нужно учитывать степень уменьшения резервов адаптации организма к меняющимся условиям окружающей среды. Причем даже не всего организма. А только тех органов и систем, на которые активные вещества из зерен кофе оказывают наибольшее влияние.

Противопоказания к употреблению кофе достаточно условны. И количество прожитых лет не имеет прямого значения!

Полезный совет диетолога. При правильном применении пожилые люди могут получить от приема кофе больше пользы! А люди молодого возраста при регулярном употреблении кофе могут сохранить здоровье до глубокой старости.

Известно, что все эффекты кофе более выражены при ослаблении функций! И ослабленное сердце человека в возрасте после 40-50 лет после приема правильно приготовленного кофе будет лучше работать! И ослабленные почки получают дополнительную помощь. И пищеварительная система может работать более эффективно ...

А внешне вполне здорового молодого человека, при определенных условиях, чашка кофе может легко убить! Почему? Будет дальше в этой книге!

Полезный совет диетолога. Иными словами, верхний возрастной рубеж для употребления кофе отсутствует.

Есть достигнутый низкий уровень здоровья. Вернее, уровень нездоровья. При котором не правильное употребление кофе может ухудшать работу организма в целом. И этот уровень здоровья у некоторых может быть достигнут уже в возрасте 10-15 лет!

Полезный совет диетолога. Ограничения по применению кофе не являются постоянными! У любого человека опасные для жизни состояния могут появляться. Важно их понимать. И правильно использовать различные средства для сохранения здоровья и жизни.

Так для кого кофе опаснее?

Полезный совет диетолога. При правильном употреблении кофе полезен практически всем!

Но!

Напомню, что все есть яд. Только доза делает яд лекарством! Так говорили врачи много веков назад. И это относится ко всем без исключения продуктам питания и напиткам. Включая кофе.

## Когда начинается действие кофе на человека?

Кофе начинает улучшать работу организма человека до того, как Вы сделали первый глоток. Такой эффект дает аромат кофе. Кофеин свой собственный аромат не имеет. Поэтому уникальный аромат напитка обеспечивают другие компоненты из зерен правильно обжаренного кофе.

Известно, что аромат кофе в ресторане увеличивает размер заказа примерно на 30%. Просто кофе даже в этом случае ускоряет обменные процессы в клетках мозга. В результате усиления активности мозга снижается уровень сахара. И появляется или улучшается аппетит.

Но!

При очень плохом состоянии сердца и сосудов даже аромат кофе может спровоцировать гипертонический криз! Это не самый простой кофейный тест №5! Или кофе может вызвать приступ ишемической болезни сердца! И это – еще один не самый простой кофейный тест №6!

Полезный совет диетолога. Состояние сердца и сосудов нужно исследовать своевременно.

Гипертонический криз показывает плохое состояние сосудов мозга или почек. А ишемическая атака – плохое состояние сосудов сердца! А поставил Вам диагноз аромат кофе!

Просто ускорение обменных процессов – это увеличение потребности клеток в кислороде, воде и питательных веществах. А единственный путь поступления кислорода к клеткам – с кровью через сосуды! И благодаря усиленной работе сердца.

Чем активнее обмен веществ, тем больше Вашим клеткам нужно крови. А от Вашего сердца нужно больше работы. От Ваших сосудов нужно больше способности выдерживать увеличенный поток крови. Часто движение крови под более высоким артериальным давлением. Все просто!

Но!

Так все происходит, если Вам аромат кофе нравится!

Что будет, если аромат кофе вызывает у Вас отрицательные эмоции?

Полезный совет диетолога. Улучшение переваривания пищи с помощью кофе не получите! Но сосуды и сердце кофе проверит. Гипертонический криз или приступ ишемической болезни сердца и в этом случае могут быть!

Что такое сильные положительные эмоции или сильные негативные эмоции? В любом случае это усиление работы мозга. И увеличение потребности нервных клеток в крови и кислороде. Соответственно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему!

Кофе – это насыщенно коричневый непрозрачный напиток. Этот показатель практически постоянен. Независимо Вы правильно заварили обжаренный кофе или нет. И к цвету напитка основной алкалоид кофеин не имеет отношения. Кофеин – порошок белого цвета.

А вот вкус кофе – это еще один дополнительный лечебный фактор. Вкус кофе частично дает кофеин. Кофеин дает напитку слегка горький вкус.

Но!

Оценивать крепость кофе по горькому вкусу нельзя! Горький кофе и крепкий кофе это не синонимы. Крепость кофе можно оценивать только по результатам кофейных тестов! А вкус как эмоциональная реакция лишь корректировать реакции!

Полезный совет диетолога. Чем вкуснее кофе лично Вам – тем в большей степени кофе будет влиять на Ваш организм.

Что будет, когда кофе находится только в полости рта? В первую очередь влияет на центральную нервную систему. И эффект от приема кофе появляется раньше.

Полезный совет диетолога. Однако стимулирующий эффект может сохраняться несколько дней! Это также нужно знать и правильно учитывать!

## **Как кофе влияет на центральную нервную систему?**

Малое количество кофе усиливает условные рефлексы. Другими словами, чем выше интеллект – тем лучше Вы его можете использовать после каждой чашки кофе! А 80% информации организм каждого человека перерабатывает первые 5-6 лет жизни! Вы уже знаете правильный ответ на вопрос: с какого возраста нужно начинать правильно пить кофе?

Средняя доза кофе уравнивает ответ на сильные и слабые раздражители. И это тоже прекрасно!

Полезный совет диетолога. Сильные раздражители после чашки кофе теперь не будут вызывать у Вас стресс. А слабые раздражители теперь будут замечены! Ранее Вы могли не обратить внимание. А для решения глобальных проблем часто важнее как раз мелкие детали! И первым обратить на них внимание Вам помогла чашка кофе!

Если после чашки кофе Вы нашли решение задачи? У Вас произошел еще один кофейный тест №7. Дисбаланс в нервной системе был. А чашка кофе улучшила работу мозга!

Высокие дозы кофе могут вызвать парадоксальный ответ! Ответ нервной системы на слабые раздражители становится выше, чем на сильные!

Но!

Полезный совет диетолога. Такими дозами кофе лучше не злоупотреблять! Это уже активность организма на пределе возможностей!

Кофеин усиливает как чувствительность всех рецепторов. Так и соответствующие реакции на различные раздражители. Вы уверены, что Ваш организм сможет выдержать экстремальную активность?

Наиболее выраженное действие кофеина на фоне усталости. А также важно учитывать особенности активности нервной системы!

## Как влияет кофе в зависимости от Вашего темперамента?

Что делать если в нервной системе преобладает торможение? Кофеин выравнивает баланс между торможением и возбуждением.

Что делать если Вы устали после работы или по темпераменту меланхолик? А это слабый не уравновешенный тип высшей нервной деятельности с преобладанием торможения.

Полезный совет диетолога. Тогда кофеин выведет Вас из опасной депрессивной зоны. И Вы будете ближе к флегматику. А это еще слабый, но уже уравновешенный тип высшей нервной деятельности.

Что делать если во время выполнения работы Вы немного устали? Вам нужно немного больше работоспособности? Или по темпераменту Вы флегматик?

Полезный совет диетолога. Тогда правильное количество кофе переведет Вас на более высокий уровень активности. Это сангвиник. А сангвиник имеет эффективный сильный уравновешенный тип высшей нервной деятельности!

Что будет если Вы сангвиник?

Полезный совет диетолога. От действия кофе у Вас появится супер сильный уравновешенный тип высшей нервной деятельности! А при выполнении работы кофе поможет эффективно провести «мозговой штурм».

Полезный совет диетолога. Только если Вы холерик с кофе нужно быть очень осторожным!

У Вас сильный, но не уравновешенный тип высшей нервной деятельности. С преобладанием возбуждения. И после чашки кофе Вам будет сложнее справиться с еще более сильными эмоциями! Или можете свалиться в сон!

Полезный совет диетолога. Вам лучше использовать не очень крепкий чай.

Что делать если по жизни Вы стали холериком? Или чашка кофе легко переводит Вас в это состояние? Это еще один кофейный тест №8. Этот кофейный тест указывает на ухудшение работы печени! А не на изменение работы мозга!

Полезный совет диетолога. Вам не в кабинет психолога или психиатра! А на консультацию к врачу-гепатологу или гастроэнтерологу, или диетологу. За правильным питанием для работы мозга. Или по содержанию книги искать правильный способ как приготовить кофе.

Обычно действие кофеина сохраняется до 5 часов.

Но!

Может сохраниться до 1 суток! И это – еще один кофейный тест №9! Чем хуже работает Ваша печень – тем дольше сохраняется эффект от каждой чашки кофе! Возможно, есть жировой гепатоз или стеатогепатит.

Расщепление кофеина в здоровой печени приводит к снижению количества кофеина в крови на 15-20% каждый час!

Но!

Что будет если уже через 1-2 часа после приема кофе у Вас снижение работоспособности? Это неблагоприятный сигнал! Скорее всего, у Вас не супер сильная работа печени. А истощение резервов для работы мозга.

Просто если Вы слишком часто и много пьете кофе – возбуждение нервной системы может быть слишком сильным! И как результат истощения резервов появляются: раздражительность, беспокойство, уменьшается сосредоточенность. Это еще один кофейный тест №10!

Это сигнал заварить новую чашку кофе?

Полезный совет диетолога. Нет! Вам нужно уменьшить количество кофе! Или даже на некоторое время прекратить прием кофе! А повышение работоспособности обеспечивать другими средствами.

Например, использовать гели на основе Aloe Vera. С помощью натуральных препаратов на основе Aloe Vera можно легко создавать резервы. Которые затем может использовать чашка кофе.

Иначе легко попасть в эмоциональное выгорание. Или даже может появиться депрессия.

Полезный совет диетолога. При отмене употребления кофе важно выдержать снижение работоспособности. Сохраняется примерно 5-7 дней. А дальше правильно использовать кофе. Не принимая кофе в больших дозах!

Особенно это важно при крайних вариантах активности нервной системы! Для холериков и меланхоликов нужно использовать только сорт кофе Арабика. И начинать с небольшого количества кофейного порошка! Постепенно меняя в соответствии с реакциями Вашего организма.

## **Как влияет кофе на начальные отделы пищеварительной системы?**

Первоначально аромат кофе раздражает обонятельные рецепторы в полости носа. А вкус кофе – вкусовые рецепторы языка. Вы не очень злоупотребляете пряной пищей? У вас нет хронического насморка? Прекрасно! Значит, у Вас будет отличный первичный эффект. И образуется желудочный сок.

Выраженность такого действия определяет не только кофеин. Но и другие экстрактивные вещества. Они появляются при правильном заваривании кофе.

Главное помнить, что оценить вкус кофе Вы можете только при контакте кофе с поверхностью языка.

Что будет, если кофе контактирует с зубами? Тогда содержащиеся в кофе кислоты могут испортить зубную эмаль. Особенно опасна для зубов щавелевая кислота. Щавелевая кислота при контакте с зубами превращается в нерастворимый оксалат кальция.

Что будет, если Вы любите пить кофе? Но не знаете: как выбрать кофе правильно? А также не знаете особенности правильного питания? Тогда как минимум развивается кариес. И у Вас кофейный тест №11.

И связанный с ним кофейный тест №12. Это солевой диатез или мочекаменная болезнь. Когда в лоханках почек накапливаются оксалаты кальция и оксалаты магния. Или выделяются с мочой.

Особенно плохо, если есть патология в полости рта: пародонтоз.

Или если Вы не знали: как правильно заваривать и когда пить кофе? И у Вас патология сосудов: атеросклероз сосудов. Или диабетическая ангиопатия. Как результат плохого лечения сахарного диабета.

В любом случае обменные процессы в полости рта нарушаются. И заболевания возникают раньше.

Но! Это не относится к тем, у кого есть зубные протезы.

Все знают, что самый вкусный первый глоток кофе! Что делать, чтобы каждый глоток кофе приносил Вам больше удовольствия?

Полезный совет диетолога. Тогда Вам нужна чистая вода! Чтобы после глотка кофе прополоскать рот.

Тогда Вы получите двойное удовольствие. Уменьшится контакт кислот из кофе с зубами. И предупредите кариес. Иными словами, экономите на лечении кариеса! А также получите больше удовольствия от следующего глотка кофе.

Полезный совет диетолога. Важно чтобы температура кофе и температура воды были примерно одинаковыми! Иначе такой контраст может не выдержать зубная эмаль! И у Вас новые расходы в кабинете стоматолога ...

Что будет, если Вы проглотили кофе? После кратковременного транзита по пищеводу кофе продолжает свое положительное действие на желудок.

## Как кофе поможет переваривать пищу в желудке?

При попадании в пустой желудок кофе действует непосредственно на слизистую желудка. Причем напиток из 2-х чайных ложек кофейного порошка и 2-х чайных ложек сахара – отличный напиток для увеличения количества желудочного сока! Кофе усиливает выделение желудочного сока как один из самых сильных стимуляторов! Это мясной бульон. И появляется вторичный эффект выделения желудочного сока!

Полезный совет диетолога. Главное, чтобы готового кофе не было много. Не более 100 мл в 1 прием. Чтобы кофе не мешал пище перевариваться.

Полезный совет диетолога. Очень важен интервал между приемом кофе и едой! Он должен быть не более 10-15 минут! Иначе активный желудочный сок будет раздражать желудок. И как результат: может быть обострение гастрита или язвы двенадцатиперстной кишки.

Другими словами у Вас состоится еще один кофейный тест №13. Этот тест показывает, что такая стимуляция секреции желудочного сока Вам сегодня не полезна.

Полезный совет диетолога. И Вам нужно больше внимания уделять очищению организма и крови!

После всасывания в кровь и воздействия на Ваш организм кофеин частично выделяется в составе пищеварительных секретов! И снова может быть эффект!

Но!

Уже со знаком «минус»! Собственно кофеин сужает сосуды в пищеварительной системе! И немного уменьшает выделение пищеварительных соков.

Что будет, если Вы пьете кофе перед едой? Первично вы усиливаете процесс переваривания пищи. Особенно – в просвете желудка. А также в кишечнике желчью и соками поджелудочной железы. А потом выделение соков снижается кофеином.

Полезный совет диетолога. Иными словами, если есть гастрит со снижением секреторной способности желудка! Или у Вас хронический панкреатит вне обострения! Тогда чашка кофе перед едой принесет Вам больше пользы. Иными словами, используйте кофе как аперитив.

Тем более, что полисенсорное действие кофе распространяется и на еду! Другими словами, вкус, аромат и вид пищи будут Вами восприниматься лучше. А значит и пищеварительных соков будет еще больше! В том числе – и при контактном влиянии пищи на слизистую оболочку желудка.

Что делать если после чашки кофе появилась изжога? У Вас кофейный тест №14. Который показывает: у Вас повышенное выделение желудочного сока. И есть рефлюкс.

Вам нужно отказаться от кофе? Нет!

Полезный совет диетолога. Вам нужно правильно проводить очищение организма!

Что делать если Вы не хотите активно стимулировать выработку желудочного сока? Или есть гастрит с повышенной секрецией желудочного сока? Или у Вас язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки? Вам нужно отказаться от кофе? Нет!

Полезный совет диетолога. Вам нужно пить кофе после еды, как десерт хлорогеновая (4-8%)! И заваривайте кофе с молоком или со сливками. Как правильно – будет в книге. Если добавите в напиток сахар – у Вас получился почти полноценный прием пищи!

Другими словами, если Вы решили выпить чашку кофе после еды – у Вас сохраняется только первичный эффект для выделения желудочного сока! И на Вас работают только вкус и аромат кофе. А влиянием на собственно желудок Вы пищеварение активно не улучшите!

Более того, с возрастом переваривание пищи нарушается! А Вы когда обычно пьете кофе? После еды? Понимаете, регулярно употребляя этот напиток не правильно Вы попали на кофейный тест №15. Который показывает, что Ваш желудок количество кофе не выдержал.

Понимаете, что от каждой чашки кофе, кроме удовольствия, можно получить гораздо больше пользы для здоровья? Правильно принимая в связи с пищей. В зависимости от состояния желудка.

## Как кофе помогает регулировать работу кишечника?

Вам нравится выпить чашку кофе утром натощак? Кофе усиливает не только выделение желудочного сока. После чего Вам нужен правильный завтрак. Кофе усиливает работу кишечника. И помогает вылечить некоторые случаи запоров.

Иными словами, облегчается очищение кишечника утром. А Ваш желудок готов лучше переварить первый завтрак. А нервная система на таком правильном питании и очищении организма поможет активно начать новый рабочий день.

Но!

Полезный совет диетолога. Интервал между чашкой кофе и первым завтраком должен быть не более 10-15 минут. Иначе у Вас есть риск начать лечение гастрита или язвы.

Что будет, если у Вас есть дискинезия желчного пузыря? Возможен заброс желчи в желудок. И может начаться лечение эрозивного гастрита.

Поэтому в случае дискинезии желчного пузыря чашка кофе утром возможна.

Но!

Полезный совет диетолога. Употреблять кофе только прямо перед едой. И практически сразу после пробуждения! Нужно успеть приготовить кофе утром.

Что будет, если у Вас после чашки кофе появилась тошнота? Основных вариантов два! Или произошел заброс желчи в желудок. И у Вас произошел еще один кофейный тест №16! У Вас есть дискинезия желчного пузыря. И будет обострение эрозивного гастрита.

Или у Вас произошел еще один опасный для жизни кофейный тест №17! И поднялось артериальное давление. И появился кардиологический риск.

Полезный совет диетолога. Нужно измерить давление – и Вы поставите себе 1 правильный диагноз.

Однако могут быть и 2 причины одновременно.

Полезный совет диетолога. Для уточнения нужна гастроскопия.

Что делать до обследования?

Полезный совет диетолога. Как вариант решения – чашка кофе с молоком. И молока не менее 30%. И у Вас первый здоровый завтрак или перекус уже состоялся! А также мягкая стимуляция пищеварительной системы. Без перегрузки сердца и сосудов!

Причем помогает кофе, если есть атонический или спастический колит. И сопутствующий запор. И действию кофе существенно не мешает патология позвоночника.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.