



Підбадьорливий ефект кави - всього лише ілюзія, вважають британські вчені. Багато хто говорить, що не може повноцінно міркувати з ранку, поки не вип'є чашку кави. І затяті кавомани, можливо, дійсно відчують прилив енергії, випивши першу чашку. Але цей ефект досягається лише завдяки поповненню запасів кофеїну в організмі, втрачених за ніч, пише газета The Daily Mail.

Кавоманам краще обійтися без традиційної ранкової чашки - вона лише підвищує збудливість і кров'яний тиск, вважають фахівці Брістольського університету, які опублікували звіт в журналі *Neuropsychopharmacology*.

У проведеному британцями експерименті взяли участь 379 піддослідних. Вони утримувалися від вживання кави протягом 16 годин, а потім брали кофеїн або плацебо (напій, не надає ніякого ефекту), після чого вивчалася реакція їх організму. З'ясувалося, що відмінності між самопочуттям випробовуваних виявилися незначними.

"Наше дослідження показує, що ми не отримуємо переваги завдяки споживанню кофеїну - хоча ми відчуваємо, що підбадьорились, насправді кофеїн лише повертає нас в нормальний стан", - заявив Пітер Роджерс з факультету експериментальної психології, один з основних авторів роботи. "З іншого боку, хоча кофеїн може посилити концентрацію свідомості, для більшості його споживачів цей ефект мізерно малий", - додав він.

Близько половини випробовуваних не пили або майже не пили каву, а інші вживали її в середніх або великих дозах. Усіх їх попросили позначити свій рівень збудження і концентрації і повідомити, чи не страждали вони головними болями до і після вживання кофеїну або плацебо. Їх також попросили виконати серію завдань на комп'ютері, щоб перевірити рівень пам'яті, уваги і пильності. Ті, хто зазвичай вживали каву, але на дослідженні взяли плацебо, повідомили про падіння концентрації та головних болях, причому ці симптоми не були виявлені у тих, хто пив каву.

Проте їх рівень концентрації, досягнутий після вживання кофеїну, не перевищував його у тих, хто на дослідженні отримав плацебо, в повсякденному житті не вживаючи або майже не вживаючи кави. Це дозволяє зробити висновок, що улюблений напій кавоманів лише приводить їх в нормальний стан.

Чашка розчинної кави містить 60-100 міліграмів кофеїну, залежно від міцності напою. Чашка латте або еспресо - 90-200 міліграмів. Чашка чаю містить 30-100 міліграмів кофеїну. Для порівняння, 40-50 міліграмів кофеїну міститься в 55-грамовій шоколадці.

Виробники кави не згодні з висновками вчених. Щоб краще розібратися в проблемі, потрібні подальші дослідження, вважає виконавчий директор Британської кавової асоціації доктор Юан Пол. "Є незліченний масив даних, який показує, що кофеїн все-таки підвищує рівень концентрації, діючи як стимулятор на центральну нервову систему, провокуючи викид адреналіну", - сказав він.

"Цей ефект ми знаходимо не тільки у людей з низьким рівнем концентрації, таких як працівники нічної зміни, або ті, хто прокидається рано вранці, але також він виявляється й у тих, чий рівень концентрації вже високий", - додав він. Кава, коли її вживають помірно, тобто в обсязі не більше чотирьох-п'яти чашок на день, безпечна, відзначає доктор Пол.

Джерело: <http://podrobnosti.ua/>