

## КОФЕ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Лазарева А.Д., студентка 1 курса Колледжа агротехнологий и  
бизнеса

Сергатенко М.А., студентка 3 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств

Научный руководитель - Шлёнкина Т.М., кандидат  
биологических  
наук, доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

*Ключевые слова:* кофе, алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества, аминокислоты.

*Кофе - самый популярный напиток современности. Более 90% жителей Земли пьют кофе. Знаем ли мы какую пользу или вред приносит кофе?*

С появлением кофе в Европе, многие опасались по поводу безопасности этого экзотического напитка. С опасением отнесся, и шведский король Густав III, который был уверен в том, что рано или поздно этот напиток убьет человека. Проверить свою гипотезу он поручил с помощью эксперимента. Эксперимент проводили на двух заключенных близнецах, приговоренных к казни. Они должны были выпивать разные напитки: один — чай, другой — кофе, причем по три кофейника в день. Предполагалось, что смерть наступит в течение пары лет, поэтому смертный приговор был отменен. В итоге близнецы жили долго и счастливо. Первым умер тот, который пил чай, — в возрасте 83 лет. Одни ученые полагают, что это было первое в истории клиническое исследование о кофе. Другие — что это выдумка и мистификация. Как бы то ни было, сам король о результатах ничего так и не узнал: он умер в 46 лет от выстрела в спину.

Современные исследования о кофе, имеющие целью проследить нанесенный им вред или пользу здоровью человека, проходят примерно по принципу, установленному шведским королем. Обычно это

долгосрочные наблюдения за участниками, часть их которых — кофеманы и ежедневно пьют по несколько чашек в день, а другая часть — минимально или вообще не употребляют кофе. Так, о чем же узнали ученые?

Кофе — это сложная смесь, состоящая более чем из 200 химических веществ. В их числе алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества, аминокислоты, растительные белки, липиды, витамины, микроэлементы, каждый из которых оказывает то или иное воздействие на организм. Поэтому так сложно определить пользу или вред кофе.

Ученые провели ряд исследований об этом бодрящем напитке. Выводы разные. Как положительные, так и отрицательные.

После исследований, в 2017 году ученые подвели итог и сказали, что кофе продлевает жизнь. Специалисты из Университета Южной Каролины проштудировали все, что было написано о кофе, и резюмировали: употребление трех-четырех чашек кофе в день связано с более низким риском смерти и получения сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с жизнью без кофе.

Многие исследования свидетельствуют о снижении смертности от болезней сердца, почек, от рака, инсульта и диабета. Было подсчитано, что люди, которые потребляли хотя бы одну чашку кофе в день, имели на 12% меньше шансов умереть по сравнению с теми, кто не пил кофе вовсе. А у того, кто выпивал от двух до трех чашек в день, — вероятность смерти уменьшалась на 18%.

Британский математик Дэвид Шпигельхалтер из Кембриджского университета подсчитал, что одна чашка кофе в день продлевает в среднем жизнь мужчин на три месяца, а женщин — на месяц. То есть каждый день кофе добавляет человеку примерно 9 минут жизни.

Несмотря на все свои плюсы, кофе не самый полезный для здоровья напиток в мире. Он повышает кровяное давление, вреден для беременных и вызывает привыкание. Кроме того, учёные обнаружили и другие вредные свойства кофе. Например, содержит канцерогенные вещества, затрудняет работу тромбоцитов, повышает уровень холестерина, вызывает остеопороз и другие.

Кофе может приносить как пользу здоровью, так и вред. Особенно если пить его слишком много. Поэтому учёные рекомендуют умеренное количество кофе — не больше 400 мг кофеина в день. Это около

3–4 чашек молотого кофе (или 5 чашек растворимого).

Исследования выполнялись по линии СНО на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры. Основные направления исследований СНО на кафедре: биология, генетика [1-5], экология [6-8], водные биоресурсы [9], аквакультура [10].

**Библиографический список:**

1. Акимов Д.Ю. Динамика паразитемии при лечении пироплазмоза (бабезиоза) собак химическими препаратами антипротозойного ряда / Д.Ю. Акимов, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина, Д.С. Игнаткин // Ветеринарный врач. 2016. № 5. С. 63-67.

2. Дежаткина С.В. Обоснование использования цеолитов осадочного типа в животноводстве/ С.В. Дежаткина, Н.А. Любин, В.В. Ахметова, Т.М. Шленкина, М.Е. Дежаткин// Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. Материалы Национальной научно-практической конференции. 2018. С. 137-141.

3. Любомирова В.Н. Проект по экологическому воспитанию студентов колледжа агротехнологий и бизнеса / В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, М.Э. Мухитова //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2018. С. 55-59.

4. Любомирова В.Н. Инновации образовательного процесса как фактор повышения мотивации при обучении в колледже/ В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, Д.С. Игнаткин // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 2015. С. 79-81.

5. Любин Н.А. Разработка и внедрение нетрадиционных БАД, на основе натуральных компонентов в животноводство/ Н.А. Любин, С.В. Дежаткина, В.В. Ахметова, С.Б. Васина, Т.М. Шленкина, Е.В. Свешникова, М.Е. Дежаткин. Ульяновск, 2017.

6. Романова Е.М. Экологическое образование: основные направления развития/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, К.В. Шленкин // Инновационные технологии в высшем образовании. Материалы Национальной научно-методической конференции профессорско-

преподавательского состава. 2018. С. 250-255.

7. Шленкин К.В. Упражнения в творческом применении полученных знаний и умений / К.В. Шленкин, М.В. Короткова, Т.М. Шленкина //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2019. С. 254-264.

8. Шленкин К.В. Упражнения в выработке умений применять полученные знания обучающимися / К.В. Шленкин, Д.А. Коршунов, Т.М. Шленкина //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2019. С. 247-254.

9. Шленкина Т.М. Оценочная деятельность - одно из условий совершенствования продуктивности учебного процесса / Т.М. Шленкина, К.В. Шленкин, М.В. Короткова //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2018. С. 102-108.

10 Шленкина Т.М. Эффективность использования различных минеральных добавок в рационах свиней/ Т.М. Шленкина, С.Б. Васина, Н.А. Любин// Современные проблемы интенсификации производства свинины. Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия. 2007. С. 259-264.

## COFFEE: HARM OR BENEFITS?

Lazareva A.D., Sergatenko M.A.

**Keywords:** *coffee, alkaloids, organic acids, tannins, amino acids.*

*Coffee is the most popular drink of our time. More than 90% of the inhabitants of the Earth drink coffee. Do we know what benefits or harms coffee brings?*