



ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ: ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?

Лунева Алиса Никитична

студент

Шакурова Айнагуль Алтынбековна

преподаватель

Колледжа права имени Н.С. Киселевой, г. Москва

Аннотация. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).⁴

Основные факторы, которые влияют на физическое здоровье: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания а также гигиенические процедуры.

Ключевые слова: здоровье, кофе, чай, благополучие.

WHAT IS MORE HEALTHY: TEA OR COFFEE?

Luneva Alisa Nikitichna

student

Shakurova Aynagul Altynbekovna

teacher

N.S. Kiseleva College of Law, Moscow

Abstract. Health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not just the absence of disease or physical defects (WHO Constitution, 1948).

The main factors that affect physical health: the system of nutrition, breathing, physical activity, hardening and hygienic procedures.

Keywords: health, coffee, tea, well-being.

В современном мире встречается два типа людей-те, кто на постоянной основе, тщательно следят за своим здоровьем, и другие, которым уделять внимание своему здоровью не удастся в силу различных причин.

В своей статье я постараюсь раскрыть вопросы о пользе ил вреде употребления чая и кофе.

Чай является вторым после воды самым часто употребляемым напитком. Это вкусный и полезный напиток который приготавливается как из сухих, так и из свежих чайных листьев. Важно иметь ввиду, что химический состав свежесорванного чайного листа и сухого,

⁴ Преамбула Устава ВОЗ 1948 г. www.who.int



полученного из этого листа, далеко не одинаков.

Сухие листья чая имеют более сложный химический состав, который формируется в процессе его переработки. Учитывая, что в организм человека чай поступает в виде чайного напитка, большое значение имеет химический состав настоя чая.

Число всех входящих в чай химических веществ и соединений еще достоверно не подсчитано. 15 лет назад их насчитывалось около 130, а в настоящее время обнаружено уже около 300. Стоит отметить, что 260 из них удалось идентифицировать, определив, из чего они состоят. Чай включает в себя до половины экстрактивных веществ: зеленые чаи содержат их больше – около 40–50%, а черные – менее 50%. Большинство растворимых веществ чая давно известны. Это в первую очередь дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, аминокислоты, пигменты, витамины, смолистые вещества и органические кислоты.

Многовековая история изучения чая не дает полноценных данных о его химическом составе, а существующие сведения бывают противоречивы. Согласно данным В. А. Куркина, фитохимические вещества, содержащиеся в чайном листе, принято разделять на три группы:

1. Алкалоиды группы пурина – кофеин, теofilлин, теобромин.
2. Флавоноиды, среди которых наиболее значимыми являются катехин, эпикакатехин, галлокатехин, эпигаллокатехин и др.
3. Дубильные вещества, среди которых преобладают димеры катехина.

Содержание кофеина в чае выше, чем в кофе или какао, но влияние, оказываемое на организм человека, незначительнее. Это можно объяснить тем, что кофеин в чае связан с танином и образует соединение, известное как теин или таннат кофеина.

Теин придает чаю горечь и оказывает тонизирующее действие на организм, улучшает умственную работоспособность, повышает активность, стимулирует работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

Теofilлин положительно влияет на дыхательные функции, благодаря чему он активно используется при лечении астмы.

Важно отметить, что катехины чайного листа обладают наиболее полезными свойствами. Они снижают хрупкость и проницаемость капилляров, нормализуют тканевое дыхание, предотвращают развитие атеросклероза. Помимо выше сказанного, катехины чая являются мощными антиоксидантами. Доказано, что они тормозят развитие таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона.

При изучении химического состава чая выяснилось, что некоторые вещества, оказавшиеся впоследствии представителями группы флавоноидов, также укрепляют стенки сосудов. На сегодняшний день биофлавоноидам чая принадлежит огромное количество свойств, таких как иммуностимулирующих, противоопухолевых, кардио-, радио-, гепато-, геропротекторных,



антитромбических, а так же антиаллергических и противовирусных.

Дубильные вещества – это смесь полифенольных соединений и их составляющих, их содержание от 15 до 30%. Эти вещества препятствуют развитию онкологических процессов, понижают артериальное давление, обладают антимикробным, дезинфицирующим действием.

Дубильные вещества являются активными антиоксидантами, препятствуют старению организма. Зеленые чаи содержат большее количество дубильных веществ, в черных чаях их содержание значительно ниже. На это влияют процессы окисления, которые происходят в чае во время ферментации. Танин или теотанин- один из представителей дубильных веществ. В зеленом чае его в два раза больше, чем в черном.

Чай содержит большое количество необходимых для здоровья человека витаминов. В частности, в нем содержится провитамин А-каротин, обеспечивающий функциональное состояние слизистых оболочек организма. Витамины группы В способствуют нормальному функционированию желез внутренней секреции, нервной системы, а также улучшают состояние кожи и волос.

Для растущего организма эти витамины являются важной частью развития ребенка. В чае присутствует высокое содержание витамина РР (ниацин). Он устойчив к высокой температуре и хорошо растворяется в воде.

Аскорбиновая кислота (витамин С) обладает антимикробным противовоспалительным действием, укрепляя иммунитет, защитные силы организма, а также влияет на синтез белков в соединительной ткани, на процессы образования, развития и созревания клеток крови. Зеленый чай содержит больше витамина С, чем лимоны и апельсины. В экстракционном масле чайного листа обнаружены жирорастворимые витамины А, К, Д, а также витамин Е, который содержится здесь в больших количествах и обладает антиоксидантными свойствами. Кроме витаминов в исследованном липофильном комплексе имеются незаменимые жирные кислоты: линолевая, линоленовая.

В чае присутствуют различные макро- и микроэлементы, их количество составляет от 4 до 7%. Это, прежде всего, железо, марганец, магний, натрий, кремний, кальций, калий и фосфор. Кроме этого в чае содержатся микроэлементы йода, фтора, меди, золота и другие. Все они входят в состав сложных соединений, но, находясь в форме коллоида, растворимы в воде и входят в чайный настой (особенно фтор и йод).

Кофе является одним из самых популярных напитков во всем мире. Ежедневно выпивается порядка двух миллиардов чашек данного напитка.

Обжаренные кофейные зерна и сваренный кофе содержат большое количество кофеина и тысячи веществ фитохимического происхождения: хлорогеновую кислоту, лигнаны, алкалоиды, терпеноиды, полифенолы, витамины и металлы.¹

¹ С. Н. Афолина, Е. Н. Лебедева, Н. П. Сетко «Биохимия компонентов чая и особенности его биологического



Основной биологический компонент кофе – кофеин, благодаря которому и возникает желание пить этот напиток снова и снова. Доказано, что кофеин – это умеренный стимулятор, воздействующий через отделы головного мозга на центральную нервную систему, возбуждая её.

Следовательно, стоит употреблять кофе в первой половине дня для достижения максимального эффекта. Кроме того, кофеин повышает умственную и физическую работоспособность, устраняя сонливость, а также повышает артериальное давление, увеличивает сердечный ритм.

Существуют убедительные доказательства, что употребление кофе оказывает благоприятное воздействие на печень. Также он имеет мощный защитный эффект против риска развития гепатоцеллюлярной карциномы. Употребление 3-4 чашек кофе в день снижает риск развития хронических заболеваний печени, а также рака печени. Кроме того, оно связано со снижением риска развития фиброза печени у пациентов.

Следует отметить, что кофе оказывает положительный эффект на обмен веществ в организме человека. При его употреблении снижается инсулинорезистентность, то есть повышается чувствительность рецепторов к инсулину. Таким образом, данный напиток может эффективно использоваться при профилактике сахарного диабета 2 типа.

Также давно известно об эргогенных свойствах кофе. Кофеин (1,3,7-триметилксантин) является одним из наиболее широко потребляемых веществ, повышающих работоспособность в спорте. Потребление кофеина в низких и умеренных дозах за 1 ч до тренировки улучшает показатели выносливости. Следует обратить внимание на недавние исследования, которые продемонстрировали взаимосвязь между употреблением кофе и снижением риска развития инсульта. Употребление кофе может быть эффективным средством в первичной профилактике инсульта.

Также было подтверждено, что употребление кофе снижает риск неврологических расстройств, включая деменцию, инсульт и болезнь Паркинсона. По мнению Латыповой Я.Р. и Байкосовой Г.К., употребление кофеина, в составе шоколада, кофе, какао действует на когнитивные функции людей различного возраста и снижают угрозу развития болезни Альцгеймера в старости.

Многочисленные исследования подтверждают данные о снижении риска развития рака при употреблении кофе. Результаты показали вероятную пользу употребления низких доз кофе (1-2 чашки в день) в профилактике рака молочной железы (РМЖ). Употребление 2-3 чашек кофе оказывает профилактическое действие на РМЖ и может быть более эффективным в профилактике у женщин в постменопаузе.



Кофе является не только самым потребляемым напитком во всем мире, но и входит в состав средиземноморской диеты как один из компонентов, которые продлевают жизнь, защищают от неврологических заболеваний, а также от заболеваний других органов. Механизмы действия кофе зависят от воздействия его компонентов, таких как хлорогеновые кислоты, полифенолы, терпеноиды, алкалоиды и другие фитохимические соединения.

Таким образом, кофе обладает большим количеством положительных свойств и благоприятно влияет на многие системы организма человека.⁶

Разумеется, при всех своих многочисленных достоинствах, эти напитки имеют и недостатки. Без них чай и кофе можно было бы считать идеальными помощниками человека в борьбе за здоровье.

Так, Международное агентство по изучению рака при Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) признало употребление чрезмерно горячих напитков опасными для здоровья.

«Результаты свидетельствуют о том, что употребление слишком горячих напитков является вероятной причиной рака пищевода и именно температура, а не сами напитки, как представляется, несут ответственность»- сказал директор Международного агентства по изучению рака Кристофер Уайльд. Критической отметкой ученые назвали температуру в 65 градусов Цельсия.

Рак пищевода находится на восьмом месте среди 10 самых распространенных в мире онкологических заболеваний. Он также является основной причиной смертей от рака. В 2012 году ВОЗ было зарегистрировано 400 тысяч смертей, вызванных раком пищевода.

Врач онколог Бернацкий А.С. предупредил об опасностях, таящихся в растворимом кофе.

«Кофе содержит такое вещество — теобромин. Вот есть возбудитель — кофеин, а есть подавитель — теобромин. В растворимом кофе практически нет кофеина, в нем есть теобромин. Люди, которые пьют тот же кофе «три в одном», не тонизируются, а засыпают», — говорит врач.

Когда водители пили растворимый кофе, они часто засыпали за рулем: эффект бодрости отсутствовал. Поэтому его даже запретили продавать на заправках.

Чтобы напиток бодрил, его нужно правильно заваривать. Желая получить от кофе максимум пользы, следует выбирать продукт мелкого помола, а варить его в турке. Кроме того, надо понимать, что чем сильнее степень обжарки, тем активнее эфирные масла и больше эффект от напитка.

Ведущие специалисты в области медицины выявляют следующие негативные последствия:

⁶ Сенатов Ю.А., студент, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново, Россия «Полезные свойства кофе и его влияние на организм человека».



1. Нарушения сна: кофеин обладает стимулирующим эффектом, который может затруднять засыпание и ухудшать качество сна у детей и подростков. Недостаток сна негативно сказывается на когнитивных функциях, обучаемости и общем самочувствии.
2. Повышенная возбудимость и тревожность: стимулирующее действие кофеина может приводить к повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности.
3. Проблемы с пищеварением: кофеин может раздражать слизистую оболочку желудка, вызывая изжогу, боли в животе и диарею. У детей, чей пищеварительный тракт еще формируется, эти проблемы могут быть более выраженными.
4. Влияние на сердечно-сосудистую систему: кофеин может вызывать временное повышение артериального давления и учащение пульса. У детей с предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям кофеин может быть опасен.
5. Зависимость и синдром отмены: регулярное употребление кофеина может привести к формированию зависимости. Прекращение употребления может вызвать симптомы отмены, такие как головные боли, усталость, снижение концентрации и раздражительность.
6. Связь с дефицитом кальция: существуют исследования, которые показали, что высокое потребление кофеина снижает плотность костной ткани у подростков из-за его влияния на усвоение кальция. Однако эти данные требуют дальнейшего подтверждения.
7. Влияние на успеваемость: некоторые студенты используют кофе для улучшения концентрации. Но важно не забывать, что чрезмерное употребление или употребление в неподходящее время может привести к обратному эффекту – тревожности, снижению способности к обучению и проблемам с памятью.⁵

Кофе противопоказан людям страдающим следующими заболеваниями:

- эрозийным гастритом;
- язвой желудка;
- язвой двенадцатиперстной кишки;
- хроническим панкреатитом в стадии обострения;
- камнями в желчном пузыре.

На сегодняшний день особенно в мегаполисах распространены уличные кофейни, предлагающие свежесваренный и пакетированный чай, растворимый и зерновой кофе на бегу, между делом прямо на улице за столиком или из окошка выдачи заказов современных бистро. Такие закусовые как правило грешат отсутствием санитарии, сомнительным качеством

⁵ Бессонов В.В., Ханферьян Р. А., Галстян А.Г., Кучеров Ю.Н. Потенциальные побочные эффекты от потребления кофеина у здоровых взрослых, беременных женщин, подростков и детей (обзор зарубежной литературы) // Вопросы питания. 2017. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsialnye-pobochnye-effekty-ot-potrebleniya-kofeina-u-zdorovyh-vzroslyh-beremennyh-zhenschin-podrostkov-i-detey-obzor-zarubezhnoy> (дата обращения: 19.03.2026).



исходного сырья, такого, как кофейные зерна, листовой чай, вода, молоко и др. Персонал таких предприятий быстрого питания не всегда соответствует требованиям СанПин.

Необходимо очень тщательно относиться к выбору как места покупки чая или кофе, так и к самим напиткам.

Сравнивая напитки, о которых мы говорили выше, нельзя с уверенностью дать пальму первенства тому или другому, поскольку оба напитка имеют огромное количество положительных свойств, и при правильном употреблении которых можно существенно улучшить свое здоровье.

Список литературы:

1. С. Н. Афонина, Е. Н. Лебедева, Н. П. Сетко «Биохимия компонентов чая и особенности его биологического действия на организм (обзор)» ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России.
2. Статья Артура Бернацкого — гастроэнтеролога, диетолога, онколога НМИЦ онкологии им. Н.Н. Петрова.
3. Сенатов Ю.А., студент, Ивановская государственная медицинская академия, Иваново, Россия «Полезные свойства кофе и его влияние на организм человека».
4. Преамбула Устава ВОЗ 1948 г. www.who.int
5. Бессонов В.В., Ханферьян Р. А., Галстян А.Г., Кучеров Ю.Н. Потенциальные побочные эффекты от потребления кофеина у здоровых взрослых, беременных женщин, подростков и детей (обзор зарубежной литературы) // Вопросы питания. 2017. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsialnye-pobochnye-effekty-ot-potrebleniya-kofeina-u-zdorovyh-vzroslyh-beremennyh-zhenschin-podrostkov-i-detey-obzor-zarubezhnoy> (дата обращения: 19.03.2026).