



Кофе является самым распространенным напитком во всем мире. Некоторые любят выпить кофе за завтраком, а для некоторых кофе превращается почти в наркотик, без которого человек уже не может прожить. Опасно ли для здоровья пить столько кофе или кофе приносит пользу? Существует много мнений насчет того, как влияет кофе на здоровье человека.

Многие специалисты считают, что [вред кофе](#) здоровью человека наносит, а многие, наоборот, доказывают, что и польза от употребления кофе есть. Самое большое обвинение идет в адрес кофе, что может возникнуть наркотическая зависимость от этого напитка, так как в нем содержится кофеин, вызывающий эту зависимость.

Кофе действительно может вызвать физическую зависимость и поэтому, если резко отказаться от употребления кофе, то у человека могут возникнуть сильные головные боли, сонливость, раздражительность и даже тошнота. Поэтому, чтобы избежать всех этих изменений, нужно отвыкать от кофе постепенно. Ну а сильного привыкания, тем более психологического, этот напиток не вызывает. Но все-таки назвать кофе безобидным напитком нельзя.

Кому же может нанести [вред кофе](#) ? Не рекомендуется пить людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями – ишемической болезнью, атеросклерозом. Также кофе противопоказан при болезнях почек, глаукоме, бессоннице, и, конечно же, гипертонии. Также не следует пить кофе пожилым людям и детям.

Если нет никаких противопоказаний со стороны здоровья, то кофе употреблять можно, но нужно соблюдать некоторые правила: его нельзя пить натощак, после обильного обеда и в вечернее время, так как это может привести к бессоннице. Чтобы не навредить своему здоровью, нужно пить кофе не более 2 чашек в день, так как большие дозы кофе могут вызвать сбои в организме человека и навредить его здоровью. Поэтому нужно знать, что выпитые 2 чашки в день кофе помогают снять усталость, улучшить внимание, то двойная доза выпитого кофе может вызвать сильную раздражительность и нервозность.

Употреблять кофе люди не перестанут никогда. Нужно только делать так, чтобы этот напиток доставлял удовольствие, а не наносил вред здоровью человека.