

Чай и кофе отнесены к продуктам здорового питания. Некоторые производители стали выносить на этикетку чая и кофе содержание Кофейных Единиц. РДА совместно с ассоциацией РосЧайКофе, возглавляемой известным энтузиастом Чантурия Рамазом Отариевичем, Кавалером Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!», в последние два-три года проводили ряд мероприятий по повышению культуры...

потребления кофеинсодержащих продуктов: чая и кофе. В Почетные члены РДА был принят посмертно немецкий химик Фердинанд Рунге: http://www.diabetes-ru.org/ru/about-rda/honorary-members/otkryvatel-kofeina-ferdinand-runge-stal-pochetnym-chlenom-rda-posmertno Был введен Стандарт Кофейной Единицы (КЕ: http://www.diabetes-ru.org/ru/aif-populjarno-o-kofejnoj-edinitse), эквивалентный 100 мг кофеина. Здоровым людям рекомендовано потребление 2 – 4 КЕ в сутки.

Рекомендации РДА 2014 года были подтверждены исследованиями и диетическими рекомендациями Министерства сельского хозяйства США в 2017 году. По собщению Jorge Silva из Reuters население нашей планеты выпивает более полутора миллиардов чашек кофе ежедневно, и теперь каждый любитель этого напитка может наконец выдохнуть: 15 июня Всемирная организация здравоохранения объявила, что больше не считает кофе вероятным канцерогеном. Изучив более тысячи научных работ, рассматривающих связь кофе с развитием раковой болезни, группа из 23 ученых Международного агентства по изучению рака (является частью ВОЗ) заключила, что существующих доказательств, что кофе вызывает рак, недостаточно, чтобы считать его канцерогеном.

Кофе был включен в группу 2B – вероятных канцерогенов – в 1991 году. Тогда агентство объявило, что напиток приводит к развитию рака мочевого пузыря. Сейчас эксперты объясняют этот вывод тем, что такая оценка не учитывала распространенность курения у любителей кофе. Теперь же ученые установили, что употребление кофе не может быть причиной рака поджелудочной железы, молочных желез и простаты. Помимо

этого, оказалось, что у тех, кто пьет кофе, уменьшается риск развития рака тела матки и печени (причем вероятность последнего падает на 15%). Правда, как замечает агентство, из этого все же не стоит делать вывод, что кофе предотвращает последние два вида рака, потому что за снижением риска могут стоять и другие факторы. Получается, нельзя сказать, что кофе вызывает рак или, наоборот, от него защищает.

Однако есть эксперты, которые могли бы с этим не согласиться. В прошлом году ученые из института раковых исследований Dana-Farber обнаружили, что употребление минимум четырех чашек кофе в день снижает риск рецидива и летального исхода у пациентов с третьей стадией рака толстого кишечника и прямой кишки. В 2013 году метаанализ, проведенный учеными Американского института исследования рака, показал, что женщины, которые выпивали по кружке кофе каждый день, меньше заболевали раком матки. За возможными полезными свойствами кофе, по предположению ученых, может стоять несколько его свойств. **Он повышает чувствительность к инсулину и снижает его уровень в крови**, в то время как гиперинсулинемия напрямую влияет на развитие рака тела матки. Также существуют теории, что вещества, содержащиеся в этом напитке, способны замедлять развитие опухолей и бороться с хроническими воспалениями. Однако, как предупреждают эксперты, все эти предположения требуют дальнейших исследований и подтверждений.

Возвращаясь к последнему исследованию, следует добавить, что экспертам ВОЗ не удалось сделать каких-то конкретных выводов о влиянии кофе на развитие примерно двадцати видов рака, в том числе рака легких, головного мозга и желудка. При этом гораздо большие опасения у исследователей вызвал не сам напиток, а температура, при которой его пьют. Оказалось, что горячие напитки могут быть связаны с развитием рака пищевода. Причиной этому может быть регулярное травмирование его клеток обжигающей жидкостью. Рак пищевода стоит на восьмом месте по распространенности в мире и является одним из самых смертельных видов рака.

Ученые также обнаружили, что и чай мате не связан с развитием рака, как считалось ранее, но только в том случае, если его пьют опять же не горячим. Горячие напитки попали в группу 2А – весьма вероятных канцерогенов. Исследования показали, что чем выше температура жидкости, тем выше риск рака пищевода. Стоит заметить, что действительно горячими в данном случае считаются напитки, разогретые хотя бы до 65–70°С (какими их обычно пьют, например, в Китае, Иране, Турции или в странах Южной Америки). Европейцы же и американцы могут не волноваться: в их странах принято употреблять кофе и другие напитки при температуре не выше 60°С (на это влияет и привычка добавлять сливки или молоко, охлаждающие напиток).

Кофе вполне входит в понятие здорового питания (если следить за содержанием в нем сахара). Согласно прошлогодним **диетическим рекомендациям Министерства сельского хозяйства США, употребление от трех до пяти чашек кофе в день (то есть до 400 мг кофеина) снижает риск развития у взрослых сахарного диабета второго типа и сердечно-сосудистых заболеваний, а также, возможно, предотвращает появление болезни Паркинсона.**