

## Чем вреден КОФЕ?

Любителей этого ароматного напитка найдётся в каждой точке планеты. Он прочно занесён в список наших ежедневных и привычных дел, наравне с чисткой зубов и просмотра почты. Мало кто задумывался над его качествами в целом. Мы привыкли, что кофе бодрит, повышает тонус, и просто приятен на вкус. Но последние исследования показали, что привычный для нас напиток обладает и отрицательными для здоровья свойствами.

Главный риск - остеопороз. Эта болезнь костей, вернее их ослаблении. Американские эксперты заявили, что употребляя 300-400мг кофеина в день, риск переломов костей бедра только увеличивается. Поэтому, чтобы снизить такую опасность учёные советуют добавлять в кофе молоко или сливки. В группу риска входят пожилые люди и те, кто склонен к болезни. Им, желательно, совсем воздержаться от употребления кофе.

Также, кофе вреден для людей с неустойчивой психикой, склонных к апатии и беспричинной тревоге. Кофеин - мощный стимулятор увеличения гормонов.

Всем известно, что кофеин вызывает бессонницу. Соответственно, следует отказаться от него тем, кто страдает от этого недуга.

И совсем недавно было сделано открытие, что кофе содействует бесплодию, как среди женщин, так и среди мужчин.

Конечно, отказаться от привычек очень сложно, особенно от таких приятных, но ради здоровья можно. Всё хорошо в меру. Будьте здоровы!