С какого возраста можно пить кофе

Важно отметить, что для большинства людей без видимых противопоказаний кофеин не представляет опасности для здоровья. Вопреки распространённому мифу, никакой связи между потреблением кофеин - содержащих напитков и склонностью к алкоголизму и наркотикам нет. Кроме того, не возникает привыкания к самому кофеину. Кофеин – составной элемент многих лекарств, однократная фармакопейная доза кофеина составляет до 300 мг в день.

Однако насколько кофеин не был бы безопасным, противопоказания все-таки есть.

Полностью отказаться от кофе рекомендуют людям с гипертонией или нарушением сердечного ритма. Исключение напитка из меню или, по крайней мере, ограничение его употребления поможет тем, кто склонен к нервному перевозбуждению и бессоннице.

Особенно внимательно прислушиваться к реакции организма на приём кофе нужно беременным и кормящим женщинам.

Детям до 2 лет кофе противопоказан. Детям до 14 лет можно давать кофе не более 1 чашки в день, при условии, что концентрация напитка в 4 раза меньше, чем в обычной чашке для взрослого, и с добавлением молока (сливок) в соотношении 1:1. Оптимальный возраст для того чтобы разрешить пить ребёнку кофе регулярно, составляет 14-16 лет по 1-2 чашки кофе в день.