

Сколько кофе можно пить без вреда для сердца: новые данные ученых о безопасной дозе кофеина



Дата публикации: 21.07.2026

Кофе уже много лет остается одним из самых популярных напитков в мире, а кофеин — наиболее широко употребляемым психоактивным веществом. Миллионы людей начинают день с чашки эспresso, фильтр-кофе или американо, однако вопрос о том, насколько безопасна эта привычка для сердца, продолжает активно обсуждаться в научном сообществе. Новое научное заявление Американской кардиологической ассоциации, опубликованное в журнале *Circulation*, обобщило результаты десятков современных исследований и позволило уточнить, какое количество кофеина считается безопасным для большинства взрослых людей.

Авторы документа отмечают, что многочисленные исследования последних лет существенно изменили представления о кофе. Если еще несколько десятилетий назад его нередко считали фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, то современные данные свидетельствуют о более сложной картине. При умеренном употреблении натуральный кофе не только не увеличивает вероятность развития большинства сердечно-сосудистых заболеваний, но во

многих случаях даже связан с более благоприятными показателями здоровья. При этом ученые подчеркивают, что большое значение имеют количество напитка, способ его приготовления и наличие различных добавок.

По данным обзора, для большинства здоровых взрослых безопасной считается суточная доза до 400 миллиграммов кофеина. Это соответствует примерно трем-пяти чашкам обычного черного кофе объемом около 240 миллилитров. Именно такое количество, согласно имеющимся исследованиям, не сопровождается увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и у многих людей даже ассоциируется с более низкой вероятностью развития некоторых хронических патологий.

При этом специалисты напоминают, что содержание кофеина в напитке может значительно различаться. Оно зависит от сорта кофейных зерен, степени обжарки, метода приготовления и объема порции. Например, крепкий эспрессо, фильтрованный кофе, американо и кофе из кофемашины могут содержать разное количество кофеина даже при одинаковом объеме напитка.

Одной из главных особенностей нового научного заявления стало разграничение влияния обычного кофе и других источников кофеина. Если умеренное употребление натурального кофе чаще связано с положительными эффектами, то энергетические напитки и концентрированные энергетические шоты вызывают значительно больше опасений. Они содержат гораздо более высокие концентрации кофеина, а также дополнительные стимуляторы, которые способны усиливать воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Исследователи отмечают, что именно высокие дозы кофеина, характерные для некоторых энергетических напитков, чаще всего связаны с повышением артериального давления, учащением сердечного ритма и увеличением риска различных нарушений сердечной проводимости. Особенно опасны подобные продукты для подростков, молодых людей, пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями и лиц, чувствительных к кофеину.

Почему же обычный кофе демонстрирует более благоприятные результаты? По мнению ученых, дело может быть не только в самом кофеине. Кофейные зерна содержат сотни биологически активных веществ, включая полифенолы, антиоксиданты и противовоспалительные соединения. Именно эти компоненты могут частично объяснять положительное влияние натурального кофе на обмен веществ, состояние сосудов и работу сердца.

Авторы документа отдельно обращают внимание на то, что многие исследования оценивают именно натуральный черный кофе без добавок. Когда в напиток добавляются большие количества сахара, сладких сиропов, жирных

сливок или десертных топингов, его калорийность существенно возрастает. В подобных случаях потенциальная польза самого кофе может уменьшаться за счет избытка сахара и насыщенных жиров.

В научном обзоре подробно рассматривается влияние кофеина на различные аспекты сердечно-сосудистого здоровья. Одной из наиболее изученных тем остается артериальное давление. Кратковременно кофеин действительно способен повышать давление, особенно у людей, редко употребляющих кофе. Однако при регулярном потреблении у большинства людей развивается определенная толерантность, благодаря чему этот эффект становится менее выраженным.

Интересные результаты получены и в отношении нарушений сердечного ритма. Долгое время считалось, что кофе практически неизбежно провоцирует аритмии. Современные данные не подтверждают это предположение. Напротив, умеренное употребление кофе связано с более низким риском развития фибрилляции предсердий — одной из наиболее распространенных аритмий у взрослых. Вместе с тем некоторые исследования показывают небольшое увеличение частоты преждевременных желудочковых сокращений, хотя их клиническое значение для большинства здоровых людей остается ограниченным.

Отдельно исследователи рассмотрели связь кофе с сахарным диабетом второго типа. Ряд крупных наблюдательных исследований показывает, что регулярное употребление натурального кофе ассоциируется со снижением риска развития этого заболевания. При этом ученые не исключают, что положительный эффект обусловлен не столько самим кофеином, сколько другими соединениями, содержащимися в кофейных зернах.

Не менее интересными оказались данные о влиянии кофе на уровень холестерина. Здесь большое значение приобретает способ приготовления напитка. В нефильтрованном кофе, например приготовленном во френч-прессе, турке или некоторых видах эспрессо, содержится больше кафестола — природного вещества, способного повышать уровень липопротеинов низкой плотности, известных как «плохой» холестерин. Бумажные фильтры задерживают большую часть кафестола, поэтому фильтрованный кофе считается более предпочтительным для людей с нарушениями липидного обмена. Растворимый кофе также содержит значительно меньше этого соединения.

Исследования также свидетельствуют о возможной связи умеренного потребления кофе с более низким риском инсульта, сердечной недостаточности и ишемической болезни сердца. Наиболее благоприятные результаты чаще всего наблюдаются у людей, выпивающих от двух до четырех чашек

натурального кофе в день. Однако превышение этого количества уже не сопровождается дополнительной пользой, а в некоторых исследованиях даже ассоциируется с увеличением риска сердечной недостаточности.

При этом специалисты подчеркивают, что универсальной нормы кофеина не существует. Реакция организма на кофе во многом определяется генетическими особенностями, возрастом, состоянием печени, скоростью обмена веществ, приемом лекарственных препаратов и наличием хронических заболеваний. Одни люди без труда переносят несколько чашек крепкого кофе ежедневно, тогда как у других даже небольшие дозы могут вызывать бессонницу, тревожность, учащенное сердцебиение или повышение давления.

Важную роль играет и скорость метаболизма кофеина. Обычно максимальная концентрация вещества в крови достигается примерно через час после употребления напитка, однако скорость его выведения может различаться в несколько раз. Именно поэтому вечерний кофе практически не влияет на сон одних людей и полностью лишает сна других.

Авторы научного заявления также обращают внимание на необходимость дальнейших исследований других источников кофеина. Помимо кофе, значительное количество этого вещества содержится в чае, шоколаде, газированных напитках, энергетиках, спортивных добавках и некоторых лекарственных препаратах. Их влияние на сердечно-сосудистую систему изучено значительно хуже, чем влияние традиционного кофе.

Современные данные позволяют сделать достаточно взвешенный вывод. Для большинства здоровых взрослых людей умеренное употребление натурального черного кофе остается безопасной привычкой и, вероятно, может быть частью здорового образа жизни. Однако это не означает, что чем больше кофе, тем лучше. Потенциальная польза наблюдается именно при умеренном потреблении, тогда как чрезмерные дозы кофеина, особенно получаемые из энергетических напитков и концентрированных стимуляторов, могут создавать дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Таким образом, накопленные научные данные подтверждают, что сам по себе кофе в разумных количествах не является врагом сердечно-сосудистой системы. Гораздо большее значение имеют индивидуальная чувствительность к кофеину, общий образ жизни, качество рациона, физическая активность и наличие хронических заболеваний. Именно комплексный подход к здоровью позволяет получить максимальную пользу от любимого напитка без лишнего риска для сердца.

Ссылка: «Кофеин и сердечно-сосудистые заболевания: научное заявление»
DOI: [10.1161/CIR.0000000000001454](https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001454).