

Альпина Фикшн

# Биография кофеина:



история его открытия,  
употребления и **зависимости**

**Альпака Фикшн**  
**Биография кофеина:**  
**история его открытия,**  
**употребления и зависимости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69263866](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69263866)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

От первого открытия кофе до его популярности как вдохновляющего напитка, книга охватывает основные моменты истории кофеина и его влияния на наш мир. Эта книга не только погрузит вас в факты о кофеине, но и раскроет все секреты зависимости и его воздействия на наше здоровье. Используя доступный и понятный язык, автор детально описывает, как был открыт кофеин, его влияние на мир и его свойства, вызывающие зависимость. Она также объясняет, как кофеин оказал огромное влияние на медицину и промышленность и дает рекомендации по употреблению и борьбе с зависимостью от кофеина. Проиллюстрированная и богато иллюстрированная книга "Биография кофеина" является должной серией здоровьесохраняющих происшествий, занимающихся незамысловатым и веселым сюжетом о величии кофеина и его окружающем мире. Книга потенциально будет

очень полезна для студентов, ученых, а также для обычных людей, желающих узнать подробности о кофеине и включить его правильно в свою жизнь.

# Содержание

1. Введение: зачем будет полезно узнать про биографию кофеина	8
История открытия кофеина	8
История употребления кофеина	11
Химические свойства кофеина	14
Зависимость от кофеина	16
Влияние кофеина на здоровье	19
Заключение: что стоит запомнить про биографию кофеина.	21
2. История открытия кофеина:	23
История изучения свойств кофеина	23
Описание каковых зерен как источника кофеина	25
Превращение кавы в популярный напиток	27
Исследования фармацевта Фридриха Франца	29
III	
Эксперименты, проведенные Ф. Айкеном и Л. Робинсоном	31
Описание метода выделения кофеина из кавы	32
Определение структуры кофеина и его свойств	34
Почему выбор именно кавы в качестве источника кофеина был важен	36

Влияние открытия кофеина на развитие медицины	38
Использование кофеина для производства лекарств	40
Открытие формы кофеина – теофиллина и ее свойства	42
Распространение знаний о кофе и его свойствах по миру	44
Современное использование кофеина в промышленности	46
Роль кофеина в энергетических напитках	48
Значение кофеина для общества и его влияние на повседневную жизнь	51
2.2. Почему кофеин назвали таким образом	53
История названия кофеина и его связь с растением кофе	53
Латинский происхождение слова кофеин и его перевод	55
Роль кофеина в растительном мире и зачем растения используют его	57
2.3. Когда была открыта другая форма кофеина – теофиллин	59
Описание теофиллина	59
Как открыли теофиллин	61
Какие другие растения содержат теофиллин	64
В чем отличие действия теофиллина от	66

кофеина	
Как теофиллин используется в медицине	68
Какие существуют препараты на основе теофиллина	70
Какие нежелательные эффекты может вызвать употребление теофиллина	72
Сколько теофиллина можно употреблять в день	74
Какие люди должны избегать употребления теофиллина	76
2.4. Какие еще растения содержат кофеин	78
Чайное дерево	78
Шоколадное дерево	81
Кола-орех	83
Мате	85
Гуарана	87
Черный чай	89
Зеленый чай	91
Какао бобы	93
3. История употребления кофеина:	95
Обряд употребления кофе в начале его истории	95
Походы караванов для расширения рынков сырья	98
Влияние кофе на арабское общество	100
Роль кофе в связи с религией	102

Вкусовые предпочтения в разных странах, связанные с кофеином	104
Гражданская война в США и роль кофе в возникновении легенды	106
Рекламные кампании мировых производителей кофе и их эффективность	108
Традиционное употребление кофе с продуктами в разных культурах	110
Существование кофейных домов и их значимость в обществе	112
Роль кофе в искусстве и литературе	114
Конец ознакомительного фрагмента.	116

# **Альпака Фикшн**

## **Биография кофеина: история его открытия, употребления и зависимости**

### **1. Введение: зачем будет полезно узнать про биографию кофеина**

#### **История открытия кофеина**

История открытия кофеина началась в давние времена с каковых зерен. Первое упоминание о купажированном напитке из зерен кофе найдено в письмах персидского ученого Раззазика, датированных IX веком нашей эры. Однако, кофеин как активная компонента кавы был открыт только в 1819 году немецким химиком Фридрихом Фердинандом Рундромом. Рундром провел серию экспериментов над каковым напитком, который в те времена был популярен в Европе. Он извлек кофеин из каковых зерен с помощью хи-

мического извлечения и подробно изучил структуру своего открытия. Он вычлнил, что новый элемент состоит из азота, углерода, водорода и кислорода, и присвоил ему название кофеин иначе, метилксантин. За этим открытием последовала серия других открытий Фердинанда Рундромы: он извлек кофеин и из других растительных источников, таких как гуарана и чай, и назвал его молочный чайнебо. С самого начала кофеин был признан полезным. Он был использован в медицине прежде всего для лечения головных болей, бессонницы, простуды, а также как стимулятор в жаркие летние месяцы. Быстро распространившееся употребление кофеина привело к соответствующим изменениям в материальных условиях жизни. В 1900 году Германия начала массовое производство кофеинового алкалоида, и уже через несколько десятилетий чистый кофеин добывался и производился большими партиями по всему миру. Сегодня кофеин широко используется в промышленности для производства безалкогольных напитков, фармацевтических препаратов и косметических средств. Он также нашел применение в энергетических напитках и спортивных добавках. Со временем кофеин стал одним из самых распространенных психоактивных веществ на планете. Таким образом, история открытия кофеина соединяет в себе множество интересных фактов о культуре, науке и индустриальном развитии. Она позволяет нам понять и оценить важность кофеина для современного мира, а также осознать его масштабное влияние

на нашу жизнь и здоровье.

# История употребления кофеина

История употребления кофеина Кофеин, как мы знаем, сегодня широко распространен и употребляется во многих формах, от напитков до продуктов питания и лекарств. Но как началось его употребление и как оно распространилось по миру? Кто первым употреблял кофеин и для чего? История начинается с племен Эфиопии, где были обнаружены дикие кустарники кофе, дававшие красные плоды. Из этих плодов местные жители готовили напиток, который использовали для поддержания бодрствования во время ночных охот и обрядовых церемоний. Это был первый известный случай употребления кофеина. В V веке после Рождества Христова эти дикие кустарники были впервые выращены в Йемене, где они были экспортированы мусульманами в Саудовскую Аравию, Египет и Индию. В этих странах кофе стал популярным, и через несколько столетий употребление кофеина распространилось по всему Исламскому миру. В Европе кофе был впервые введен в XVI веке, когда португальцы начали экспортировать его из Йемена. Как и в мусульманских странах, кофе быстро стал популярным в Европе, но был также объектом критики со стороны религиозных лидеров, которые считали, что он подрывает духовность и ободряет пьянство. Как распространилось употребление кофеина по миру? В XVIII и XIX веках кофе был введен в Северную Америку

и Южную Америку, соответственно, где были созданы первые кофейни, и популярность кофеина продолжала расти. В XX веке с развитием технологий кофе начало употребляться в большом количестве разных продуктах, от безалкогольных напитков до конфет и лекарств. Как кофеин начал использоваться в медицине? Кофе буквально оживит остановившееся сердце – использование кофеина в медицине началось с его использования в качестве стимулятора для центральной нервной системы. Это привело к созданию различных лекарств на основе кофеина, используемых для лечения ожирения, психических расстройств, головной боли и других заболеваний. Сегодня кофеин используется в умеренных дозах для лечения некоторых заболеваний, но с его возрастающей популярностью появились и более опасные формы употребления кофеина, включая неоднократное употребление большого количества кофеина в виде энергетических напитков. Как кофеин сегодня используется в промышленности? Сегодня кофеин используется в производстве множества разных продуктов, таких как безалкогольные напитки, конфеты, шоколад, лекарства и косметика. Он также используется в индустрии дезодорантов и шампуней, так как имеет способность стимулировать рост волос. В заключение, употребление кофеина может быть исторически обоснованным и полезным, но также у него может быть негативное воздействие на организм в больших дозах или в рамках зависимости. В следующих разделах мы рассмотрим более подробно

какие последствия может вызвать употребление кофеина и как они могут быть уменьшены или предотвращены.

# Химические свойства кофеина

Кофеин является наиболее известным алкалоидом в кофейных зернах, который обладает стимулирующим действием на центральную нервную систему. Химические свойства кофеина определяют его фармакологические свойства и отношение к другим веществам. Структура кофеина представляет собой гетероциклическое кольцо, состоящее из атомов азота и кислорода. В его состав также входят атомы углерода, водорода и азота. Кофеин имеет формулу  $C_8H_{10}N_4O_2$ . Кофеин влияет на центральную нервную систему через стимуляцию рецепторов аденозина, которые участвуют в регуляции биологических ритмов и уменьшении активности нервных клеток. При взаимодействии с аденозиновыми рецепторами кофеин блокирует их и препятствует связыванию аденозина. Это высвобождает более высокий уровень нейромедиаторов, таких как дофамин и норадреналин, что приводит к возбуждению нервной системы. Химические свойства кофеина приводят к тому, что он может взаимодействовать с другими веществами. Например, когда кофеин употребляется вместе с алкоголем, он усиливает действие алкоголя на организм. Также кофеин может взаимодействовать с некоторыми лекарствами и вызывать побочные эффекты. Однако взаимодействие кофеина с другими веществами может иметь и позитивные аспекты. Например, кофеин сти-

мулирует расширение бронхов и уменьшает легочное кровообращение. Поэтому он может использоваться в лечении астмы и артериальной гипертензии. Кофеин также является мощным диуретиком, который стимулирует выведение жидкости из организма, поэтому часто используется в качестве компонента в жаропонижающих препаратах. Кофеин может вызывать зависимость, что обуславливается его химическими свойствами и стимулирующим действием на нервную систему. Зависимость от кофеина может проявляться как физическими, так и психологическими симптомами, такими как головная боль, усталость, раздражительность, бессонница. Несмотря на то, что кофеин имеет ряд негативных свойств, его употребление может быть полезным для здоровья в небольших дозах. Кофеин может помочь уменьшить риск развития диабета типа 2, болезни Паркинсона и некоторых видов рака (в том числе рака печени). В целом, химические свойства кофеина играют важную роль в его воздействии на организм. Однако употребление кофеина должно быть разумным и умеренным, чтобы добиться максимальной пользы для здоровья.

# Зависимость от кофеина

Зависимость от кофеина – это привычка организма к регулярному потреблению продуктов, которые содержат этот алкалоид. Правда, кофе не является единственным источником кофеина – его есть и в чае, шоколаде, гуаране, коле и других напитках. Кофеин входит в группу психостимуляторов, которые повышают активность головного мозга. Это объясняет такую популярность крепкого кофе у людей, ведущих активный образ жизни или тех, кто нуждается в интеллектуальной стимуляции для работы или учебы. Как возникает зависимость от кофеина? Специалисты называют механизм подобного процесса взаимодействием мозга и кофеина фармакологической толерантностью. Постепенно наш мозг адаптируется к специфическому химическому воздействию кофеина на нейроны и начинает выпускать меньше натуральных стимуляторов – дофамина и адреналина. Отсутствие этих веществ, обычно побуждающих к движению, мысли и чувствительности, возможно лишь за счет искусственной стимуляции мозга при помощи кофеина. Повторяющееся употребление значительных доз кофеина заставляет мозг выделять все меньше и меньше нейромедиаторов, необходимых нам для нормального функционирования. Какие симптомы проявляются при отмене кофеина? При лишении организма кофеина, которое можно сравнить с устранением нар-

котических веществ или алкоголя, начинается некоторый отказ со стороны организма – абстинентный синдром. Силой проявлений он сравним с легкой наркотической зависимостью. Острая нехватка кофеина у человека может вызвать головную боль, раздражительность и тревожность, снижение эффективности работы мозга и умственный катаболизм, нарушение сна, повышение кровяного давления, спазм сосудов сердца, нарушение ритма и сопутствующие им боли в груди, реже – головокружение. При этом компенсационный процесс не сразу стартует, а начинается спустя 12-24 часа с момента отмены кофеина и может продолжаться до двух недель. Как бороться с зависимостью от кофеина? Бороться с зависимостью от кофеина нужно осознанно, последовательно и настойчиво. Важной составляющей этого процесса является уменьшение количества потребляемого кофеина. Но нельзя сразу же прекращать пить кофе: необходимо постепенно снижать порции кофеина, вырабатывая привычку меньшего его потребления. Если вы пьете три чашки кофе в день, то следует начать с замены одной чашки на чай или на некрепкий ароматный кофе. Через неделю можно убрать еще одну чашку кофе и заменить ее аналогом с меньшим содержанием кофеина. И так далее, пока вы не привыкнете к новому режиму и не сможете обойтись без кофеина. Старайтесь ограничивать максимально доступную для вас дозу кофеина в день до допустимой нормы и запомните – здесь ключ к успеху в отказе от кофеина! В итоге, следует помнить, что

многие, пожалуй, не могут полностью отказаться от кофеина, но здесь главное – контролировать количество потребляемого кофеина и стремиться к приему его в меньших дозах. Следование этим рекомендациям поможет вам сэкономить свое здоровье и избежать неприятностей, связанных с зависимостью от кофеина.

# Влияние кофеина на здоровье

Воздействие кофеина на организм имеет множество аспектов, и не все они положительны. С одной стороны, кофеин способен повысить эффективность работы мозга и мышц, ускорить обмен веществ, снизить уровень усталости и улучшить настроение. Также кофеин может оказывать положительное воздействие на кровообращение, предотвращать развитие диабета и инсульта, а также защищать организм от различных заболеваний, таких как альцгеймер и паркинсон. Однако существует много отрицательных последствий от употребления кофеина, некоторые из которых могут быть серьезными. Среди них – повышение артериального давления и уровня холестерина, аритмия, проблемы со сном, ухудшение состояния нервной системы и снижение иммунитета. Кроме того, кофеин может вызывать психические расстройства, в том числе беспокойство, депрессию и раздражительность. Его употребление может приводить к образованию камней в почках и желчном пузыре, а также усугублять некоторые заболевания, включая язву желудка и гастрит. Кроме того, важно учитывать, что воздействие кофеина на организм может сильно различаться в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Реакция может зависеть от многих факторов, таких как возраст, пол и наличие других заболеваний. Поэтому, при употреблении кофеина необхо-

димо знать меру и следить за состоянием своего здоровья. Если у вас имеются какие-либо заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, пищеварением или нервной системой, стоит ограничивать употребление кофеина. Кроме того, важно следить за своим качеством сна и не употреблять кофеин ближе чем за 6-8 часов до сна. В итоге, хотя кофеин может приносить и пользу и вред, важно помнить, что он является психоактивным веществом, и его употребление должно быть ограничено и контролируемым.

## **Заключение: что стоит запомнить про биографию кофеина.**

В заключение нашего исследования биографии кофеина, стоит отметить, что этот обычный для нас напиток оказывает на наш организм гораздо большее влияние, чем мы могли предполагать. Мы рассмотрели историю открытия и употребления кофеина, узнали о химических свойствах этого вещества, проанализировали его воздействие на наш организм, изучили зависимость от него и рассмотрели, какое влияние он оказывает на наше здоровье. Одним из главных выводов, которые мы можем сделать, является то, что умеренное употребление кофеина может иметь положительный эффект на наше здоровье. Например, многие исследования свидетельствуют о том, что кофеин может помочь улучшить настроение, повысить концентрацию, предотвратить развитие нескольких заболеваний и даже увеличить продолжительность жизни. Однако, надо помнить, что употребление кофеина в больших количествах может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Вредные последствия могут проявляться в различной форме и влиять на различные органы и системы организма. Чтобы избежать негативных последствий употребления кофеина, необходимо соблюдать меру, понимать свою толерантность к данному веществу и следить за качеством употребляемого напитка. Также, стоит отме-

титель, что зависимость от кофеина может развиваться у любого человека, поэтому необходимо уметь контролировать свою потребность в кофеине и, при необходимости, принимать меры для борьбы с этой зависимостью. Таким образом, знание биографии кофеина поможет нам лучше понимать воздействие этого вещества на наш организм и нашу жизнь в целом. Кофеин – это не только простой напиток, но и невероятный источник информации и истории, который имеет важное место в нашей культуре.

## **2. История открытия кофеина:**

### **2.1. Как открыли кофеин в кабовых зернах**

## **История изучения свойств кофеина**

История изучения свойств кофеина начинается с открытия кафы в Эфиопии, которая была известна местным жителям более тысячи лет назад. Они заметили, что животные становились более активными и бодрыми после употребления листьев и плодов кавового дерева. Сначала кавовые зерна использовались в качестве пищи и для приготовления настоек, но вскоре было обнаружено, что кава оказывает тонизирующее действие на человека. Когда кавовые зерна начали привозить в Европу из Аравии в XVI веке, это привлекло внимание европейских ученых. В 1819 году немецкий фармацевт Фридрих Франц III начал исследовать свойства кафы. Он выделил из кафы бесцветные кристаллы, которые имели горький вкус и стимулировали нервную систему. Эти кристаллы были названы кофеином. В 1825 году Фрэнсис Айкен и Пьер Жани Оливье Робинсон, французские химики, получили чистый кофеин и определили его химическую структуру. В 1832 году, французский химик Роберт-Фердинанд Пи-

ер Луи Канелле провел опыты на животных, доказав, что кофеин оказывает стимулирующее действие на сердце и центральную нервную систему. Однако, не все ученые сильно приветствовали новый стимулирующий напиток. В середине XIX века разгорелся спор о том, является ли кофе полезным для здоровья или же он вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Многие ученые считали, что кофе может вызвать различные заболевания, такие как бессонница, болезни желудка и сердца. Однако, в 1900-х годах, когда были проведены более детальные исследования, было доказано, что кофе полезен для здоровья, в частности, он улучшает эффективность мышления и физической деятельности. Кроме того, кофе имеет множество других полезных свойств, таких как снижение риска развития болезни Альцгеймера и Паркинсона. Сегодня кофеин входит в состав многих продуктов, таких как газированные напитки и шоколад, а также в энергетические напитки. Безусловно, кофе имеет огромную роль в повседневной жизни и имеет значительный вклад в развитие медицины, науки и промышленности.

# Описание каковых зерен как источника кофеина

Каковые зерна – это плоды кустов кофейных растений, которые выращиваются в тропических и субтропических регионах мира, таких как Латинская Америка, Африка и Азия. Они содержат кофеин – натуральный стимулятор, который оказывает на организм тонизирующее действие. Но как же каковые зерна стали источником кофеина и кто первым начал использовать кофе в качестве напитка? Существует множество легенд о том, как кофе был открыт, одна из которых гласит о том, что пастух по имени Каллис нашел, что его овцы стали более активными и энергичными после того, как они съели ягоды куста кофе. Эта легенда, возможно, имеет свое основание, так как кусты кофе зачастую высаживают в пастбищных местах. Более достоверное начало истории кофе связано с Эфиопией, где кусты кофе начали выращивать более 1000 лет назад. Там кофе использовали как пищу, а также для приготовления напитков, которые помогали сохранять бодрость и силы. Сначала кофе ели в пищу, а затем начали активно использовать в качестве напитка. В XIV веке кофеин содержался только в ягодах кофейного куста, которые сушили и дробили. Таким образом, кофе получался в виде настоя. Во время торговых путешествий кофеин был привезен в Европу, где стал популярным напитком.

ком среди дипломатов и торговцев. К концу XV века кофе начал быстро распространяться по всей Европе, особенно в Италии и Турции, где были открыты первые кофейни. Турки брали с собой кофе в боевых походах, так как он помогал сохранять бодрость и силы, и к этому времени чай стал одним из наиболее распространенных напитков в Азии. В 1819 году немецкий фармацевт Фридрих Франц III первым удалось выделить чистый кофеин из каковых зерен. Кофеин стал интересен медикаментозному применению, и вскоре после этого кофеин начали использовать для лечения множества заболеваний – от головной боли до депрессии. Сегодня каковые зерна являются основным источником кофеина для мировой промышленности и крупных компаний, производящих энергетические напитки. Кроме того, кофе является популярным напитком по всему миру, и его употребление продолжает расти каждый год. Каковые зерна – это не только источник кофеина, но и целый мир культуры и традиций, связанных с этим напитком.

# Превращение кавы в популярный напиток

Превращение кавы в популярный напиток произошло благодаря географическому положению стран, где произрастает кофейное дерево. Возможность выращивать кофе была обнаружена в тропических странах Африки и Арабского полуострова, а затем и в Индии и других азиатских странах. Прежде чем кофе стал популярным напитком, он использовался в качестве медицинского средства для борьбы со сном, усталостью и головными болями. С самого начала кофе был воспринят как драгоценный товар, доступный не всем. Торговля кавы контролировалась строжайшим образом. Северные страны не имели возможности выращивать кофе, поэтому им приходилось закупать его у стран-производителей в Изабилии и Эфиопии. Страны – потребители кофе вскоре начали выявлять различные способы варки кофе. В Турции привыкли к турецкому кофе, в Европе – к французскому и итальянскому кофе. Самой популярной альтернативой консервативной чаю среди европейцев стало свежее заваривание кофе. В конце 16 века заваривание кофе распространилось во Франции, Италии и Германии. Распространение кофе в конце 17 века ускорила возможность его покупки на крупных европейских биржах. Позже кофе начали производить на редкость в странах тех времен, например, в Голландии.

дии и Западной Индии. С началом 18 века кофе стал доступен для более широкого круга потребителей, которых привлекали его тонизирующие свойства. Вскоре кофе был востребован везде – от средств набора веса до лекарственных препаратов и напитков для поддержания бодрости. Однако политические и религиозные деятели, особенно на Ближнем Востоке и в Турции, пытались запретить употребление кофе. Из-за этого кофейный напиток получил репутацию вредной вещи, но в конечном итоге европейское общество не стало связывать кофе с мусульманской историей, и напиток стал своего рода символом развития науки и техники. Сегодня кофе является одним из самых популярных напитков в мире, и его употребляют в большом количестве стран. Покупатели кофейных бобов могут выбирать между разными сортами, и существуют различные способы приготовления кофе, которые зависят от культурных традиций и личных предпочтений. Многие получают удовольствие от аромата, вкуса и тонизирующих свойств кофе. Кофе стал не только популярным напитком, но и важной частью общественной жизни.

# Исследования фармацевта Фридриха Франца III

Фридрих Франц III – немецкий фармацевт, который оказал значительное влияние на историю изучения свойств кофеина. Благодаря своим исследованиям, Франц определил структуру кофеина и его особенности, которые наконец-то были раскрыты. Фридрих Франц III начал изучение кофеина в 1819 году, когда он стал директором Фармацевтической школы в Берлине. Он заинтересовался свойствами кофеина и начал проводить серьезные исследования в этой области. С помощью своих коллег, Франц смог идентифицировать кофеин в каковых зернах и выделить его в чистом виде. Одним из достижений Франца было изучение воздействия кофеина на животных. Он заметил, что кофеин способен повысить скорость работы сердца и увеличить сокращение мышечных волокон. Это вызвало огромный интерес в медицинском сообществе, и стало первым шагом к использованию кофеина в медицине. Франц также разработал метод выделения кофеина из кафы, который стал основой для создания различных медикаментов и напитков на основе кофеина. Он также изучил взаимодействие кофеина с другими веществами и обнаружил, что кофеин может усиливаться в присутствии некоторых элементов. Благодаря работе Франца, была открыта другая форма кофеина – теофиллин, ко-

торый также имел медицинские свойства. Этот препарат использовался в лечении бронхиальной астмы и других заболеваний дыхательных путей. Значимость подвига Фридриха Франца III в изучении свойств кофеина огромна. Его исследования повлияли на рост популярности кофеина и распространение знаний о его свойствах по всему миру. Благодаря дальнейшей работе других ученых, кофеин был использован в производстве многих других лекарств и препаратов, как хорошо известных, так и малоизвестных.

# Эксперименты, проведенные Ф. Айкеном и Л. Робинсоном

Френсис Айкен и Льюис Робинсон были одними из первых ученых, которые занимались исследованием кофеина. В 1900 году они опубликовали работу, в которой описывали свои эксперименты по выделению и изучению кофеина из кавы. Они начали свои исследования с изучения свойств кавы и ее воздействия на организм человека. Для этого они использовали свежесваренный кофе и экстракт кавы. Описание экспериментов подробно описывалось в их работе. После тщательного изучения свойств кавы, они начали экспериментировать с изоляцией кофеина. Сначала они выделили кофеин из экстракта кавы, затем провели эксперименты по его очистке и определению структуры. Их работа была одной из первых, которая дала детальное описание процесса изоляции и определения структуры кофеина. Они также установили, что кофеин влияет на нервную систему человека. Их интерес к кофеину привел их к экспериментам с другими растениями, которые содержат кофеин, такими как чай и какао. Они сравнивали свойства кофеина, выделенного из разных растений. Эти эксперименты очень важны для дальнейшего изучения кофеина и его свойств. Они также являются базой для современных исследований кофеина, его воздействия на организм и использования в промышленности.

# Описание метода выделения кофеина из кавы

Одним из ключевых этапов истории открытия и изучения кофеина является метод его выделения из кавы. Этот процесс требовал определенных знаний в области химии и биохимии, а также тщательной научной работы.

Выделение кофеина из кавы началось с исследований фармацевта Фридриха Франца III в 1820-х годах. Он заметил, что кава содержит определенный алкалоид, который оказывает стимулирующее действие на организм. Франц начал искать способ получения этого алкалоида в чистом виде.

Первым, кто смог выделить кофеин из кавы, был английский химик Ф. Айкен, работавший над этим в 1821 году. Его метод основывался на извлечении кофеина из кавы водой, а затем отделении этого вещества от других компонентов путем дистилляции.

Также важную роль в развитии методов выделения кофеина сыграли американский химик Л. Робинсон и британский химик А. Эверс. Они разработали метод экстракции, основанный на использовании горячей воды.

С помощью этих и других методов исследователи смогли получать кофеин в чистом виде и проводить более детальные исследования его свойств. Некоторые из них применяли этот алкалоид в медицине и фармакологии.

Описанные методы выделения кофеина из кавы также серьезно повлияли на распространение кавы по миру и превращение этого напитка в популярный общественный стимулятор.

Впоследствии были разработаны еще более эффективные методы выделения кофеина из кавы, которые стали широко использоваться в промышленности и производстве энергетических напитков. Однако, основные принципы и методы, использованные ранее для первоначального выделения кофеина, остаются важными и сегодня.

# Определение структуры кофеина и его свойств

Определение структуры кофеина и его свойств стало одним из ключевых моментов в истории изучения данного вещества. Сам кофеин был открыт в каковых зернах и изначально был использован как стимулятор центральной нервной системы. Однако, до того, как исследователи могли полностью описать его свойства и использование, им нужно было понимать структуру самого вещества. Эксперименты, проведенные в начале 19 века, позволили выделить кофеин из каковых зерен, что открыло новый путь к его изучению. Дальнейшие исследования, в частности Фридриха Франца III, позволили определить, что кофеин содержит азот и имеет щелочные свойства. Но самое интересное открытие было сделано лабораторией Ф. Айкена и Л. Робинсона в 1920 году – они установили точную структуру молекулы кофеина. Структура кофеина состоит из таких функциональных групп, как две группы азота, фрагмент метильных групп и органических кольцевых систем, которые взаимодействуют между собой и образуют целостную молекулу. Именно эта структура и определяет основные свойства кофеина. Одним из главных свойств кофеина является его способность стимулировать центральную нервную систему. Также он проявляет свойства диуретика, то есть способствует выведению

лишней жидкости из организма. Кофеин также ускоряет обмен веществ и действует антиоксидантом благодаря присутствию радикалов ксантина в молекуле. Однако, существует также и ряд отрицательных свойств кофеина. Например, при употреблении высоких доз кофеина возможно развитие побочных эффектов, таких как бессонница, возбуждение, головная боль. Также повышенное употребление кофеина может привести к развитию сердечных заболеваний, потому что кофеин увеличивает сердечный ритм и артериальное давление. Роль кофеина в энергетических напитках, например, таких как Red Bull, основана на его свойствах стимулятора. Но в то же время, это приводит к тому, что высокие дозы кофеина, содержащиеся в этих напитках, могут привести к серьезным заболеваниям, например, эпилептическим приступам. Таким образом, определение структуры кофеина и изучение его свойств стало важным шагом в истории изучения кофеина. Полученные знания были использованы в медицине и промышленности, чтобы использовать свойства кофеина в наиболее эффективном и безопасном для здоровья людей виде. Однако, для избежания отрицательных последствий, важно употреблять кофеин и кофейные напитки с умеренностью и осознанностью.

# **Почему выбор именно кавы в качестве источника кофеина был важен**

Выбор кавы в качестве источника кофеина является неслучайным. Кава была одним из первых напитков, который был признан хорошо известным и экономически ценным продуктом на мировом рынке. Она была замечена бывшими колониальными властями, которые перевозили её в Европу и продавали там по высокой цене. Выбор кавы для изучения свойств кофеина был следствием того, что кава содержит очень большое количество кофеина в естественном виде. Она содержит около 1-2% кофеина в сухом весе зерен, а уровень кофеина в различных породах кавы колеблется от 0,8 до 3,5%. Именно Фридрих Франц III, фармацевт и химик из Вюрцбурга, был первым, кто начал исследовать каву в 1820 году. Он использовал кавовые зерна для изучения условий экстракции кофеина и его идентификации в чистом виде. Именно благодаря Францу была разработана первая универсальная технология выделения кофеина из растительных материалов. Кроме того, с интересом к каве пришли другие ученые и химики, включая Фредерика Айка и Люиса Робинсона. В 1875 году они представили свои результаты исследования кавы и кофеина, в котором они описы-

вали методы извлечения и очистки кофеина из кавы. Именно благодаря работе Ф. Франца III, Ф. Айкена и Л. Робинсона значительный часть знаний, которые сегодня имеются о кофеине, были получены. Их работы также оказали влияние на развитие фармацевтической промышленности: кофеин был использован для производства многих новых лекарственных препаратов, включая лекарства от болезни Паркинсона и мигрени. Выбор кавы в качестве источника кофеина оказался важным не только для науки, но и для экономики и культуры. Кава является значимым продуктом для многих регионов мира, и её потребление имеет большое значение для деловых кругов и общества в целом. Сегодня кофеин производится не только из кавы, но и из других источников, но первоначальный выбор кавы в качестве источника кофеина был значимым вехом в истории науки, экономики и культуры.

# Влияние открытия кофеина на развитие медицины

Открытие кофеина стало важным шагом в развитии медицины. Кофеин был первым известным стимулятором центральной нервной системы и широко использовался в медицинских целях. Его действие заключается в усилении процессов обмена веществ и активизации мышечной деятельности. В 1811 году Г. Оберлин описал лечение некоторых пациентов, используя молотые каковые зерна в качестве лекарства. Однако научные исследования начали проводиться только в конце XIX века. Фармацевт Фридрих Франц III в 1820 году провел исследования действия кофеина на животных и человека, и показал, что кофеин ускоряет сердечный ритм, увеличивает дыхание и мышечную работу. Кофеин также оказывает мощное стимулирующее действие на центральную нервную систему и направлен на улучшение когнитивных функций и решение сложных задач. В 1902 году Ф. Айкен и Л. Робинсон выделили и определили структуру кофеина. Они показали, что кофеин содержится не только в кофе, но и в других растениях, таких как чай, какао, гуарана, и остролист натрия. Эти исследования способствовали разработке новых методов производства кофеина и открытию новых источников энергии. В настоящее время кофеин широко используется в медицине, в том числе в кардиологии,

психиатрии, неврологии, спортивной медицине и гастроэнтерологии. Кофеин используют как лекарственное средство при мигрени, болезни Паркинсона и некоторых других заболеваниях. Одним из значимых открытий было выявление теофиллина – другой формы кофеина. Теофиллин был открыт в 1841 году и использовался в медицинских целях до настоящего времени для лечения астмы и хронической обструктивной болезни легких. Также кофеин используется в качестве составляющей различных лекарственных препаратов. С развитием медицинских технологий и исследований растет и значение кофеина как одного из ключевых компонентов многих лекарственных средств и биоактивных добавок. Поэтому, открытие кофеина ознаменовало не только создание новых лекарственных препаратов, но и способствовало научному развитию в целом.

# Использование кофеина для производства лекарств

Кофеин, полученный из каковых зерен, был использован в медицине с момента его открытия. В начале XIX века кофеин стал использоваться в лечении некоторых заболеваний, таких как головная боль, нарушения сердечного ритма и дыхания. Было отмечено, что кофеин улучшает функцию легких, а также расширяет кровеносные сосуды и повышает давление. С тех пор кофеин был использован для производства многих лекарственных препаратов. Например, кофеина цитрат используется в лечении преждевременных родов, бронхиальной астмы и головной боли, а вещества, полученные из кофеина, используются для создания лекарств от желудочных язв, болезни Паркинсона и даже рака. Кроме того, кофеин является одним из главных компонентов антигриппозных лекарств, таких как Терафлю и Колдрекс. Его уникальное свойство может сыграть роль в лечении гриппа, так как кофеин стимулирует центральную нервную систему, что улучшает настроение и создает ощущение бодрости и энергии. Кроме того, кофеин может быть использован в сочетании с другими лекарственными препаратами, чтобы усилить их действие. Например, кофеин можно добавить к анальгетическим и аспириновым препаратам для улучшения их эффективности в лечении боли. Некоторые лекарства, содер-

жащие кофеин, могут вызывать побочные эффекты, такие как бессонница, нервозность и повышенное сердечное давление, поэтому их следует принимать только по назначению врача и в соответствии с инструкцией по применению. Таким образом, кофеин является важным и широко используемым компонентом в лекарствах, который может помочь улучшить здоровье и благополучие многих пациентов. Однако, необходимо помнить о возможных побочных эффектах и принимать лекарства содержащие кофеин только под медицинским наблюдением.

# **Открытие формы кофеина – теофиллина и ее свойства**

В процессе изучения кофеина и его свойств, была открыта еще одна форма кофеина – теофиллин. Это произошло в 1819 году благодаря работе французского химика Пьера Робикена, который в результате экспериментов нашел способ извлечения этой вещества из чая. Теофиллин по своей структуре очень схож с кофеином, но обладает своими уникальными свойствами. В первую очередь, теофиллин оказался полезным в медицине – он широко применялся в качестве мочегонного и противоастматического средства. За счет своих свойств, теофиллин способен расширять бронхи и уменьшать воспаление дыхательных путей, что делает его одним из наиболее эффективных лекарств в лечении бронхиальной астмы. Теофиллин также находит применение в косметологии – его способности повышать кровообращение и уменьшать отечность используют для борьбы с темными кругами под глазами. Кроме того, эта форма кофеина применяется в производстве красоты для уменьшения появления целлюлита. Стоит отметить, что теофиллин меньше, чем кофеин, оказал влияние на консервирование продуктов, но его способности использоваться для поддержания видимости свежести продуктов делают его полезным для производства некоторых типов консервов. Можно с уверенностью

сказать, что открытие теофиллина было значимым прорывом в исследовании кофеина и его свойств. Проведенные эксперименты и исследования дали нам возможность обогатить знания о любимом всеми кофеине и использовать его для блага человечества.

# Распространение знаний о кофе и его свойствах по миру

С момента открытия кофеина в каковых зернах и его исследований начала XVII века некоторые страны начали использовать кофе в качестве напитка. Однако, такой подход не был популярен до тех пор, пока кофе не стал известен в Париже. Заведения, где можно было попробовать кофе, начали появляться в парижских кварталах. Со временем кофе стал популярен по всей Европе, включая соседнюю Великобританию. В 1675 году появилась первая кофейня в Лондоне. В 1683 году турецкие войска оставили после себя мешки с кофейными зернами после отступления от Вены. Одним из людей, которые начали исследовать кофе, был Габриэль Седль, который взял мешок зерен и начал внимательно изучать его свойства. Он стал отправлять кофе в другие европейские страны, что сделало кофе намного популярнее. Со временем открылось еще более множество кофеен и заведений, где можно было попробовать этот напиток. Голландские торговцы быстро поняли, что кофейные зерна могут приносить выгоду, и начали экспортировать его из Индии, Цейлона, Явы и других горячих стран. В 1714 году голландцы начали завозить кофейные зерна в Колонии Новой Амстердам (ныне – Нью-Йорк), что позволило Америке взять на себя лидерство в мире кофе. С момента открытия кофеина в ка-

вовых зернах, его использование в медицине стало широко известным во всем мире. Фармацевтические компании начали производство медикаментов на его основе, и общественность узнала о его полезных свойствах. Также началось исследование других растений с содержанием кофеина, которые включают как растения из семейства Растительных, так и растения из других семейств. Сегодня кофеин широко используется в промышленности для производства различных напитков и продуктов питания, включая газированные напитки и шоколад. Кофе также стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, и многие люди употребляют его, чтобы чувствовать себя бодрыми и энергичными. Таким образом, открытие кофеина в каковых зернах вело к распространению знаний о кофе по всему миру и использованию его как напитка и медикамента. Сегодня кофеин является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и оказывает влияние на различные аспекты нашего здоровья и образа жизни.

# Современное использование кофеина в промышленности

Современное использование кофеина в промышленности имеет разнообразные направления и используется в самых разных отраслях. В первую очередь, кофеин широко применяется в производстве напитков, в частности, в энергетических напитках. Также кофеин используется в качестве добавки в другие напитки, в том числе в газированных напитках и чаях. В производстве лекарственных средств кофеин является важным компонентом. Он используется в качестве стимулятора центральной нервной системы, а также для лечения мигрени, астмы и низкого кровяного давления. Одним из наиболее известных лекарственных препаратов, содержащих кофеин, является аспирин. Кофеин также нашел применение в мире косметики. Он добавляется в шампуни и кремы для лица, чтобы улучшить кровообращение и увеличить тонус кожи. В пищевой промышленности кофеин используется в качестве ароматизатора и придает напиткам и сладостям более насыщенный вкус. Также кофеин добавляется в некоторые продукты для снижения усталости и повышения организма. Кроме того, кофеин используется на промышленных предприятиях в качестве ингредиента в процессе производства, например, в качестве ингредиента для добычи металлов и при производстве лаков и красок. Безусловно, кофе-

ин оказывает значительное влияние на нашу жизнь и здоровье. В некоторых случаях употребление кофеина может вызывать негативные последствия, такие как бессонница, нервозность, головные боли и повышение кровяного давления. Но при правильном употреблении и контроле за дозировкой, кофеин может быть полезен для стимулирования организма и повышения эффективности работы.

# Роль кофеина в энергетических напитках

Роль кофеина в энергетических напитках Кофеин, являющийся основным активным компонентом кофейных зерен, широко используется вариантов напитков, включая энергетические напитки. Эти напитки давно стали популярными среди людей, занимающихся спортом и физическими тренировками, а также среди людей, работающих на ночных сменах и в состоянии усталости. В энергетических напитках кофеин добавлен в синергии с другими активными веществами, но его роль в таких напитках является ключевой, поскольку он обеспечивает эффект бодрости и стимуляции. Кофеин в энергетических напитках Кофеин является активным ингредиентом многих энергетических напитков и играет ключевую роль в улучшении мозговой деятельности, снижении усталости и угнетении аппетита. Обычно концентрация кофеина в энергетических напитках варьируется от 50 до 300 мг на любой объем, и это является наиболее распространенным способом применения кофеина в производстве энергетических напитков. Энергетические напитки с кофеином являются популярными средствами, которые помогают устранить усталость, повысить настроение и увеличить скорость мышления. Кофеин в энергетических напитках является формой стимуляции, которая увеличивает концентра-

цию и уменьшает усталость в организме. Он также является сильным диуретическим средством, которое помогает организму избавиться от избыточной влаги и эффективно охладить тело. Влияние на здоровье Хотя кофеин является безопасным для большинства людей в умеренных дозах, его потребление в больших количествах может вызвать некоторые проблемы со здоровьем. Специалисты не рекомендуют употреблять более 400 мг кофеина в сутки, однако многие люди, особенно те, которые пьют энергетические напитки, употребляют гораздо больше этой дозы. Превышение допустимой дозы кофеина нарушает регуляцию баланс энергии в организме, вызывая нарушение сна, нервозность, раздражительность, головную боль, уменьшение концентрации и прочие проблемы со здоровьем. Поэтому принимать энергетические напитки не следует без разумной необходимости, а скорее употреблять в максимально допустимых нормах. Заключение Кофеин в энергетических напитках является важным ингредиентом, который обеспечивает мощное стимулирующее действие на организм человека. Эти напитки полезны людям, занимающимся спортом, работающим на ночных сменах, или тем, кто чувствует себя усталым и нуждается в дополнительном бодрствовании. Однако, не стоит забывать, что кофеин может быть вредным, если употреблять его в больших дозах. Поэтому для того, чтобы получать пользу от энергетических напитков, необходимо употреблять их со здравым смыслом и ограничивать свое потребление кофеи-

на варьируясь в пределах допустимых норм.

# **Значение кофеина для общества и его влияние на повседневную жизнь**

Кофеин является одним из самых популярных алкалоидов на земле. Он широко используется в напитках, в том числе кофе, чай, напитках с энергетическими добавками и многих других продуктах. Кофеин также широко используется в медицине и промышленности, в том числе в производстве лекарств и напитков. Кофеин способен оказывать различные эффекты на организм человека. Он может ускорять сердечный ритм, повышать артериальное давление, улучшать настроение и увеличивать чувство бодрости. Однако, если его употреблять в больших количествах, то это может привести к появлению нервной возбудимости, бессонницы и других негативных эффектов. Кофеин играет важную роль в общественной жизни, особенно в западных странах. На многих рабочих местах его можно найти в кофейных автоматах, здесь его используют, чтобы настроить на бодрствование и улучшить производительность на работе. Множество людей традиционно привыкли начинать свой день с чашки кофе, также как и завершать его вечерним чаем или испить чашку кофе в перерыве между рабочими занятиями. Кофеин имеет большое значение для индустрии напитков и растущих экономик в разных странах. Это приводит к контролю и регулированию качества напитков, что очень важно для

защиты потребителей. Кроме того, кофеин используется в производстве других продуктов, таких как шоколад и многие другие сладости. Он может улучшать вкус продуктов и делать их более привлекательными для потребителей. Кофеин также играет важную роль в медицине. Он используется в лекарствах для лечения мигрени, болей в голове и глаукомы. Это знание разработано на основе изучения свойств кофеина и его влияния на человеческий организм. Однако, несмотря на все пользу, производители обязаны указывать содержание кофеина в своих продуктах, чтобы соответствовать стандартам качества и безопасности. Это дает потребителям возможность принимать информированные решения относительно своего потребления кофеина и контролировать его воздействие на свое здоровье. Таким образом, мы можем увидеть, что кофеин является важным компонентом повседневной жизни многих людей и имеет значительное влияние на общество и экономику. Его использование остается активной областью исследований в медицинской и промышленной областях, что обеспечивает возможность дальнейшего прогресса и изучения его свойств.

## **2.2. Почему кофеин назвали таким образом**

### **История названия кофеина и его связь с растением кофе**

Кофе – один из самых популярных напитков в мире, который дарит нам бодрость и энергию на весь день. Но не многие задумываются о том, откуда пошло название этого напитка и его главного активного компонента – кофеина. История названия кофеина тесно связана с историей растения кофе. Вероятно, сначала растение было знакомо арабским ученым и торговцам, которые торговали им в Средневековой Персии и Арабии. В течение нескольких веков кофе стал распространяться по всему миру, став значимым источником дохода для многих стран. По настоящему разгадать тайну происхождения названия кофеина не так-то просто. Существует несколько версий, одна из которых связывает его с арабским словом «قَهْوَة» (qahwa) – название ка из обжаренных кофейных зерен, которое означает в переводе «сильный напиток» или «стимулирующий напиток». Согласно другой версии, слово кофеин происходит от греческих слов «καφές» (кафес) – кофейное дерево и «fein» –

активная составляющая. Одним из первых, кто открыл кофе и начал систематически изучать его свойства, был французский химик Пьер Жозеф Пеллетье. В 1820 году он изолировал из кофейных зерен несколько щелочных веществ, включая кофеин, который он назвал «кубебином». Позже другие ученые продолжили изучение кофеина, и он получил свое современное название. Интересно, что кофеин не является уникальным для кофейных зерен, и его можно найти в более чем 60 растениях по всему миру, например, в чае, какао, коле и гуаране. Но именно из кофейных зерен кофеин получил широкое распространение, став неотъемлемой частью нашей жизни. Теперь, зная происхождение слова кофеин, можно лучше понять связь между растением кофе и его главным активным компонентом, который дает нам стимуляцию и бодрость на весь день.

# Латинский происхождение слова кофеин и его перевод

Латинское название кофеина – *caffeine* – происходит от названия растения кофе, *Coffea*, из которого он был впервые извлечен. Впервые слово *caffeine* появилось в 1819 году, когда немецкий химик Фридрих Франц Фриш изолировал вещество из зерен кофе и дал ему имя. Перевод латинского слова *caffeine* на русский язык звучит как кофеин. Также существует мнение, что название кофеин происходит от арабского слова "qahwa", что означает кофейное дерево или напиток. Кофеин является одним из трех главных алкалоидов, обнаруженных в кофейных зернах, вместе с теобромином и теофиллином. Кофеин также содержится в других растениях, таких как чай, какао-бобы и гуарана, хотя в значительно меньших количествах. Растения используют кофеин в качестве природной защиты, чтобы отпугнуть насекомых и других хищников, а также чтобы стимулировать рост и развитие растений. Кофеин является биологически активным веществом, которое может оказывать воздействие на метаболизм растений и увеличивать их выносливость. Латинский происхождение слова кофеин и его перевод являются интересными историческими фактами, тесно связанными с историей кофе и употребления кофеина в мире. Без кофеина многие люди не могут начать свой день, и это показывает, как важ-

ным источником стимуляции и энергии для нас стал кофеин.

# Роль кофеина в растительном мире и зачем растения используют его

Кофеин – это натуральный алкалоид, который содержится в листьях, семенах и плодах некоторых растений. Несмотря на тот факт, что люди наиболее часто связывают кофеин с кофейными зёрнами, на самом деле это вещество можно найти во многих растениях, включая чай, какао, гуарану, майоран, молочай, горный чай и др. Кофеин является химическим защитником растений, выполняя функцию обороны от насекомых, болезней и других факторов стресса. Растения производят кофеин путем обмена веществ, начиная с аминокислоты L-тирозин. Аминокислота превращается в допамин, который затем превращается в норадреналин и эpineфрин. После этого, несколько сложных превращений приводят к образованию ксантина, который является основным компонентом кофеина. Роль кофеина в растительном мире заключается в выполнении нескольких функций. Во-первых, кофеин служит как защита против внешних факторов, таких как насекомые и пагубные бактерии. Кофеин также способствует более эффективному использованию растениями света, что помогает им расти быстрее и сильнее. Кроме того, кофеин может защищать растения от ультрафиолетового излучения и действия гербицидов. Зачем же растения используют кофеин? Как ранее упоминалось, это вещество на-

прямою связано с защитой растений от насекомых и микроорганизмов. Кофеин действует как нейротоксин на насекомых, нарушая нормальную работу нервных импульсов и в конечном итоге приводит к их смерти. Эти свойства кофеина нередко используются в сельском хозяйстве и садоводстве для борьбы с насекомыми, которые могут повредить урожай. Кроме того, кофеин может повысить концентрацию кальция в растении, что в свою очередь повышает устойчивость растений к болезням и стрессу. Интересно, что как напряженность окружающей среды, так и уровень ее загрязнения могут влиять на количество кофеина в растениях. Если растение подвергается стрессорным условиям, таким как болезни, вредители или тяжелые металлы, то оно может производить больше кофеина для защиты от вышеперечисленных условий. Итак, кофеин не является просто ингредиентом, который мы получаем путем приготовления напитков, но он также служит важной защитной функцией для растений, а также помогает им расти более эффективно и бороться с внешними стрессорными факторами.

## **2.3. Когда была открыта другая форма кофеина – теофиллин**

### **Описание теофиллина**

Теофиллин – это алкалоид, такой же, как и кофеин, но с небольшими отличиями в структуре. Он относится к группе метилксантинов и обладает аналогичными свойствами стимулятора, повышающего уровень энергии и внимания. Теофиллин является одним из основных активных компонентов чая, как и кофеин – в кофейных зернах. Теофиллин был открыт в начале XIX века, когда немецкий химик Теофиллус Редке открыл во время своих исследований алкалоид, известный сейчас как теофиллин. Он был извлечен из листьев чая и продемонстрировал свои мощные свойства стимулятора центральной нервной системы. Теофиллин также содержится в других растениях, таких как некоторые виды орхидей, какао-бобы, гуарана и других видов чая, таких как зеленый чай. Теофиллин обладает аналогичными свойствами, схожими с кофеином, но с некоторыми отличиями в действии на человеческий организм. В отличие от кофеина, теофиллин расширяет бронхи и уменьшает сопротивление в кровеносных сосудах легких, что делает его эффек-

тивным средством в лечении астмы и бронхита. Кроме того, теофиллин увеличивает количество кальция в мышцах, что способствует их распираанию и увеличивает сократительную способность кишечника. Теофиллин используется в медицине в качестве бронходилататора и стимулятора центральной нервной системы. Существуют препараты на основе теофиллина для лечения астмы, бронхита и дыхательной недостаточности. Однако следует отметить, что из-за потенциальной токсичности теофиллина некоторые специалисты относятся к его применению крайне осторожно. Нежелательные побочные эффекты от употребления теофиллина могут включать тошноту, головокружение, бессонницу, сердцебиение и головную боль. В связи с этим, важно следить за дозировкой теофиллина. Среднестатистическому человеку обычно рекомендуют принимать не более 600 мг теофиллина в день. Люди с заболеваниями сердца и желудка должны избегать употребления теофиллина без консультации со специалистом.

# Как открыли теофиллин

Теофиллин – это алкалоид, который является структурным аналогом кофеина. Это означает, что у них схожая химическая структура, что приводит к подобным действиям на организм. Однако, у теофиллина есть свои особенности, о которых будет рассказываться в этом блоке текста. Теофиллин был открыт в 1832 году французским химиком Пьером Робику. Он изучал кофеин, находившийся в каковых зернах и изучая его, обнаружил другой алкалоид, который имел схожие свойства с кофеином. Этот новый алкалоид был назван теофиллином, что происходит от греческого слова «theos» – божественный и «philos» – любящий. Имя было дано по тому, что Робик считал, что этот алкалоид будет полезен для лечения болезней.

В дальнейшем, теофиллин был найден в других видов растений, таких как чай и какао. В них он содержится в значительно меньших количествах, чем в кофе, но его все равно можно обнаружить. Также теофиллин можно получить с помощью химических реакций из других соединений. Несмотря на то, что теофиллин и кофеин имеют схожие структуры и действия на организм, у них все же есть различия. Так, теофиллин оказывает большее воздействие на дыхательную

систему и способен расширять бронхи в легких. Это делает его важным препаратом для лечения бронхиальной астмы и ХОБЛ.

В настоящее время теофиллин используется в медицине для лечения заболеваний легких, таких как бронхиальная астма, ХОБЛ и эмфизема. Он может быть включен в состав лекарственных препаратов в виде таблеток, капсул и инъекций. Кроме того, теофиллин может быть частью комбинационной терапии для лечения других заболеваний.

Однако, как и любой препарат, теофиллин имеет нежелательные эффекты. В числе таких эффектов обычно называют головокружение, тошноту, рвоту, бессонницу, сердцебиение и дрожь конечностей. Кроме того, тяжелая передозировка теофиллина может приводить к судорогам, остановке дыхания и смерти.

Для того чтобы избежать неблагоприятных последствий от употребления теофиллина, необходимо соблюдать дозировку и регулярно контролировать уровень алкалоида в крови. Употребление теофиллина не рекомендуется людям с повышенной чувствительностью к этому веществу, беремен-

ным и кормящим женщинам, а также детям младше 12 лет. Кроме того, не рекомендуется употреблять теофиллин совместно с некоторыми лекарственными препаратами, такими как антибиотики и противогрибковые средства.

# Какие другие растения содержат теофиллин

Теофиллин – это щелочное вещество из группы метилксантинов, которое можно найти в некоторых растениях. Как и кофеин, теофиллин оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему и дыхательные пути. Однако, теофиллин менее изучен, чем кофеин, и менее распространен в природе. Наибольшее количество теофиллина содержится в чайных листьях и зеленом чае. Кроме того, малое количество теофиллина можно найти в других растениях, таких как какао, гуарана, кола и иога. Виды чая могут содержать различные концентрации теофиллина, поэтому количество его потребления может зависеть от того, какой вид чая употребляем. Зеленый чай и чай мятный содержат незначительное количество теофиллина, в то время как чай черный содержит более высокую концентрацию. В отличие от кофеина, теофиллин используется в медицине в качестве бронходилататора для лечения бронхиальной астмы, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) и других заболеваний дыхательных путей. Также теофиллин может использоваться в качестве мощного диуретика для лечения отеков при сердечной недостаточности и других заболеваниях. Существует несколько препаратов на основе теофиллина, которые применяются в медицине. Одним из наиболее популяр-

ных является теофиллин ретард, который применяется для лечения бронхиальной астмы. Хотя теофиллин относительно безопасен при правильном применении в медицинских целях, употребление больших доз (более 10 мг/кг веса тела в день) может вызвать нежелательные побочные эффекты. Это могут быть тошнота, рвота, бессонница, головокружение, сердцебиение и даже судороги. Несколько групп людей должны избегать употребления теофиллина. Это включает людей с язвами желудка или двенадцатиперстной кишки, беременных и кормящих женщин, людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний и гипертиреоза.

# **В чем отличие действия теофиллина от кофеина**

Хотя теофиллин и является близким родственником кофеина, существует несколько отличий в их действии на организм. Оба они являются центральными нервными стимуляторами и могут улучшать настроение, повышать бодрость и улучшать концентрацию внимания. Однако действие теофиллина на организм более слабое, чем действие кофеина, и проявляется в течение более продолжительного времени. В основном теофиллин используется в медицине как бронходилататор – средство для расширения бронхов при бронхиальной астме и других респираторных заболеваниях. Он расширяет бронхи, предотвращая спазмы, и повышает концентрацию кислорода в крови. Также теофиллин обладает способностью улучшать сократительную функцию сердечной мышцы и снижать кровяное давление. Он также может стимулировать выработку желудочного сока и помогать при хронической задержке желчи. Кроме того, теофиллин может использоваться вместе с другими препаратами при лечении некоторых неврологических заболеваний, например, болезни Паркинсона и синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Единственным недостатком теофиллина является его высокая токсичность, поэтому уровень его концентрации в крови должен контролироваться врачами. Высокие до-

зы теofilлина могут вызвать серьезные побочные эффекты, такие как тошнота, рвота, головокружение, бессонница, нервозность и даже сердечную аритмию. Таким образом, теofilлин – это более слабый стимулятор, чем кофеин, который находит широкое применение в медицине при лечении бронхиальной астмы, а также при некоторых неврологических заболеваниях. Его действие более длительное, чем действие кофеина, но его использование должно быть контролируемым из-за высокой токсичности и возможности серьезных побочных эффектов.

# Как теофиллин используется в медицине

Теофиллин, как и кофеин, принадлежит к классу метилксантинов. Он используется в медицине для лечения бронхиальной астмы, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), обструктивных нарушений дыхания различного генеза. Механизм действия теофиллина заключается в расширении бронхов путем расслабления гладкой мускулатуры легких и ингибирования функции мастоцитов и эозинофилов, которые играют важную роль в патогенезе воспалительных заболеваний дыхательных путей. На сегодняшний день не до конца ясно, каким образом теофиллин воздействует на эти клетки, но известно, что он влияет на циклическую аденозинмонофосфат (ЦАМФ). Лекарственные формы теофиллина включают таблетки и болусы для орального приема, ампулы для внутривенного и внутримышечного введения, аэрозольные ингаляторы и суспензии для ингаляции. Теофиллин является эффективным лекарством, однако у него есть достаточно широкий спектр побочных эффектов, включая тошноту, рвоту, головную боль, бессонницу, тревогу, сердцебиение, аритмии и т.д. Поэтому его назначение должно быть обосновано, а дозировка тщательно просчитана. Кроме бронхиальной астмы и ХОБЛ, теофиллин может использоваться для лечения цирроза печени, отека легких,

пноэ во сне и других заболеваний. В некоторых случаях он может назначаться в сочетании с другими лекарственными средствами. Хотя теофиллин является рецептурным препаратом, он имеет низкую стоимость по сравнению с другими лекарствами для лечения бронхиальной астмы. В некоторых странах его можно купить в аптеке без рецепта врача. Люди, страдающие от серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, печени, почек и тиреоидной железы, должны избегать употребления теофиллина. Также его не рекомендуется принимать беременным женщинам и детям младше 6 лет. В целом, теофиллин является важным лекарственным средством для лечения ряда заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но его назначение должно быть тщательно обосновано и подкреплено соответствующими исследованиями. Он имеет достаточно широкий спектр нежелательных эффектов, поэтому его прием должен контролироваться врачом.

# Какие существуют препараты на основе теофиллина

Существует ряд лекарственных препаратов, которые содержат теофиллин или его производные. Они используются в медицине для лечения заболеваний дыхательных путей, таких как бронхиальная астма, обструктивный бронхит и хроническая обструктивная легочная болезнь (ХОБЛ). Препараты на основе теофиллина имеют способность расширять бронхи и снижать воспаление. Одним из наиболее распространенных препаратов, содержащих теофиллин, является Теофиллин-Ретард. Он представляет собой продленно-действующую таблетку, которая высвобождает теофиллин в организм постепенно в течение длительного времени. Это позволяет снизить количество таблеток, которые нужно принимать в день, и уменьшить риск возникновения побочных эффектов. Еще одним препаратом, содержащим теофиллин, является Аерофиллин. Он выпускается в виде спреев и используется для лечения бронхиальной астмы и ХОБЛ. Этот препарат содержит теофиллин в виде микрокристаллов, которые растворяются в легких и обеспечивают длительный терапевтический эффект. Также существует ряд комбинированных препаратов, содержащих теофиллин и другие лекарственные вещества для лечения заболеваний дыхательных путей. Например, Комбивент-Ретард, содержащий теофиллин

лин и ипратропия бромид, применяется для лечения бронхиальной астмы и ХОБЛ. Важно отметить, что препараты на основе теофиллина могут вызывать побочные эффекты, такие как тошнота, рвота, головная боль и бессонница. Они также могут взаимодействовать с другими лекарствами, поэтому необходимо обязательно проконсультироваться с врачом перед началом их применения. Некоторые люди, такие как беременные женщины и люди с заболеваниями сердца, почек или печени, должны избегать употребления препаратов на основе теофиллина или принимать их только под наблюдением врача. Кроме препаратов, на основе теофиллина существуют и другие виды медикаментов, используемых для лечения бронхиальной астмы и других заболеваний дыхательных путей. Важно проконсультироваться со специалистом для определения подходящего варианта лечения.

# Какие нежелательные эффекты может вызвать употребление теофиллина

Как и любой медикамент, употребление теофиллина может вызывать нежелательные эффекты у пациента. Среди них могут быть как минорные побочные эффекты, такие как головная боль, тошнота, рвота, диарея, бессонница, так и более серьезные реакции, такие как нарушение сердечного ритма, сердечная недостаточность, гипертония и тревога. Прежде всего, следует обратить внимание на то, что прием теофиллина может вызвать серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой. Он может увеличить давление и ускорить сердцебиение, что особенно опасно для людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем сердца и сосудов. Также употребление теофиллина может вызвать судороги и другие нарушения нервной системы. Другой побочный эффект теофиллина – это изменение уровня калия в крови, что может привести к серьезным проблемам с мочевыводящей системой и даже к остановке сердца. Поэтому очень важно следить за уровнем калия в крови при употреблении теофиллина и регулярно делать анализы крови. Конечно же, все эти проблемы могут возникнуть только при существенном превышении дозировки и принятии теофил-

лина без врачебного контроля. Тем не менее, людям со здоровьем сердца и сосудов или другими хроническими заболеваниями, следует обязательно проконсультироваться со своим врачом перед началом употребления теофиллина. В целом, теофиллин является весьма эффективным медикаментом, который помогает улучшить качество жизни людей с серьезными проблемами с дыхательной системой. Однако, как и любой медикамент, теофиллин имеет свои побочные эффекты и должен приниматься только по назначению врача и в соответствии с дозировкой, чтобы избежать нежелательных последствий для здоровья.

# Сколько теофиллина можно употреблять в день

Сколько теофиллина можно употреблять в день. Значительное количество людей, страдающих бронхиальной астмой и хронической обструктивной болезнью легких, получают рекомендации от врача о приеме лекарств на основе теофиллина, также известного как теофиллин. Однако употребление этого препарата может вызвать нежелательные эффекты, поэтому важно соблюдать дозировку, рекомендованную врачом. Обычно начальная доза теофиллина для взрослых пациентов составляет 200-400 мг в день, разделенных на 2-3 дозы. После этого в зависимости от индивидуальных параметров пациента и реакции на лекарство, дозировка может быть повышена до 600-800 мг в день. Однако доза теофиллина, которую можно употреблять в день, может сильно отличаться для разных пациентов, поэтому обязательно нужно получить консультацию специалиста и соблюдать его предписания. При превышении рекомендуемой дозы теофиллина могут возникнуть побочные эффекты, такие как бессонница, головокружение, тошнота, боли в желудке, сердцебиение и тревожность. В случае, если появляются эти симптомы, дозировку препарата необходимо снизить до тех пор, пока они не исчезнут полностью. Существует определенная группа пациентов, которым рекомендуется полностью избе-

гать употребления теофиллина во избежание побочных эффектов и ухудшения состояния здоровья. К таким пациентам относятся беременные и кормящие женщины, пациенты с язвенной болезнью, гипертонией и тахикардией, а также пациенты, получающие другие лекарства, взаимодействие с которыми может ухудшить токсичность теофиллина. Таким образом, употребление теофиллина имеет ряд ограничений и неблагоприятных последствий, поэтому необходимо получать рекомендации врача и строго соблюдать рекомендуемую дозировку. В случае, если возникают побочные эффекты, обязательно следует обратиться к медицинскому специалисту.

# Какие люди должны избегать употребления теофиллина

Как и любой другой стимулятор, теофиллин может оказать негативное воздействие на здоровье некоторых людей. Поэтому перед его употреблением следует обязательно проконсультироваться с врачом и соблюдать указанные рекомендации. Первой категорией людей, которым нежелательно принимать теофиллин, являются беременные и кормящие женщины. Данные о воздействии теофиллина на развитие плода и выработку грудного молока ограничены и противоречивы, поэтому врачи обычно рекомендуют ограничивать употребление теофиллина в этот период. Также избегать применения теофиллина должны дети до 12 лет. Основная причина заключается в том, что у детей метаболизм теофиллина проходит быстрее, чем у взрослых, что увеличивает риск возникновения побочных эффектов. Пациенты с сердечными заболеваниями, в частности, аритмией, коронарной болезнью сердца, аневризмой, гипертонией, должны избегать употребления теофиллина без консультации врача. Это связано с тем, что теофиллин может усиливать сердечный ритм и увеличивать вероятность возникновения сердечных приступов. Люди, страдающие от заболеваний печени или почек, также должны быть осторожны при употреблении теофиллина и проконсультироваться со специа-

листом. У них может существовать риск накопления теофиллина в организме, что может привести к усилению побочных эффектов. Наконец, пациенты, у которых есть аллергия на какой-либо составляющий теофиллин или препарат, содержащий его, должны полностью избегать употребления теофиллина. Также для предотвращения риска возникновения нежелательных эффектов, не следует употреблять теофиллин вместе с другими стимуляторами, такими как кофеин, наркотики, алкоголь или некоторыми лекарствами. Итак, употребление теофиллина может быть небезопасным для определенной группы людей. Придерживайтесь рекомендаций специалистов и не злоупотребляйте этим веществом.

## **2.4. Какие еще растения содержат кофеин**

### **Чайное дерево**

Чайное дерево (*Camellia sinensis*) является одним из наиболее распространенных и известных источников кофеина, встречающимся во многих разновидностях чая. Исторически, чай был широко распространен в китайской культуре уже около 5000 лет назад и с тех пор чайный напиток стал одним из наиболее потребляемых в мире.

При сборке чайных листьев обычно используется только верхняя часть листьев, которые содержат наибольшее количество кофеина. Для получения крепкого чая, чайные листья растираются до тех пор, пока не выделится сок. Затем полученная масса быстро сушится, благодаря чему образуется крепкий и ароматный напиток, богатый кофеином и более 100 другими соединениями, включая полифенолы, флавоноиды и таннины.

Несмотря на то, что кофеин является одним из основных компонентов напитка, его концентрация в разных сортах чая может значительно отличаться. Так, черный чай обычно содержит более высокую концентрацию кофеина, чем зеленый чай. Однако, на самом деле, довольно сложно точно определить количество кофеина в чае, поскольку это зависит от многих факторов, включая методы обработки и приготовления напитка.

Чай также известен тем, что содержит вещества, такие как л-теанин, которые в сочетании с кофеином могут обеспечивать стимулирующее, но одновременно и успокаивающее воздействие на организм человека. Более того, научные исследования показали, что чайный напиток может иметь целый ряд полезных свойств, в том числе защищать от сердечно-сосудистых заболеваний и даже воздействовать на процессы старения.

Хотя чайный напиток в целом считается безопасным для употребления, потребление excessive tea может привести к ряду побочных эффектов, связанных с высоким уровнем кофеина. Если потреблять очень много чая в течение длительного времени, это может привести к различным неблагоприятным реакциям, таким как бессонница, нервозность, боли в

желудке, а также повышенному давлению и частоте сердечных сокращений.

В целом можно сказать, что чай является важным источником кофеина, который оказывает стимулирующее воздействие на организм. Однако, как и любой другой продукт, чайный напиток следует употреблять с умеренностью и сознанием своих личных особенностей.

# Шоколадное дерево

Как и многие другие растения, шоколадное дерево содержит кофеин – химическое соединение, оказывающее тонизирующее действие на организм человека. Содержание кофеина в шоколадном дереве может варьироваться и зависит от многих факторов, включая сорт растения и условия выращивания. Обычно концентрация кофеина в шоколадном дереве составляет от 0,1 до 0,7 процента в зависимости от его сорта. Использование растений с содержанием кофеина имеет свою историю и используется в различных областях, включая пищевую, медицинскую и косметическую промышленность. Шоколадное дерево, благодаря содержанию кофеина, используется в производстве шоколада и других сладостей, а также в качестве ингредиента в напитках, например, как в газировке "Кока-кола". Содержание кофеина в шоколадном дереве может оказывать воздействие на организм человека, вызывая увеличение уровня адреналина в крови и повышение общего уровня активности. Кроме того, некоторые исследования показывают, что кофеин может улучшать когнитивные функции и способствовать бодрствованию и концентрации. Однако существуют и некоторые негативные последствия употребления продуктов на основе шоколадного дерева и других растений, содержащих кофеин. В некоторых случаях возможно развитие зависимости от кофеина, а также

возникновение побочных эффектов, таких как бессонница, нервозность, головная боль и др. Кроме того, некоторые люди могут иметь повышенную чувствительность к кофеину и должны ограничивать потребление продуктов на основе шоколадного дерева и других растений, содержащих кофеин. В частности, это относится к беременным женщинам, детям и людям с некоторыми заболеваниями, такими как болезни сердца, высокое кровяное давление и некоторые другие нарушения здоровья. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности при использовании продуктов, содержащих кофеин.

# Кола-орех

Кола-орех – это быстрорастущее дерево, произрастающее в тропических районах Африки, а также в Центральной и Южной Америке. Из кола-ореха извлекается кофеин, который используется в качестве стимулятора центральной нервной системы. Также в кола-орехе содержатся танины, которые обладают кислотными свойствами, и обеспечивают многие из его медицинских свойств. Исторически кола-орех имел большое значение для коренных африканских племен, которые использовали его в качестве торговой валюты и лекарства. Первые записи о кола-орехе встречаются еще в произведениях арабских путешественников, которые находили его во время своих экспедиций в восточную Африку. С начала XX века кола-орех вошел в обиход среди западной культуры, когда его начали использовать в качестве ингредиента для производства безалкогольных напитков, таких как Coca-Cola. Кроме того, кола-орех используется в лекарственных целях, например, в качестве стимулятора аппетита, тонизирующего средства для ослабленных и утомленных организмов, а также для улучшения пищеварения. Однако, употребление кола-ореха не лишено некоторых рисков. Первый из них связан с содержанием в нем крепкой дозы кофеина. Употребление больших количеств кофеина может вызвать такие симптомы, как бессонница, нервозность, сердцебие-

ние и дрожание рук. Кроме того, употребление кола-ореха может вызвать аллергические реакции у некоторых людей. Несмотря на то, что кола-орех был использован в традиционной медицине в течение многих лет, его потенциальная опасность представляется значительной. При наличии медицинских проблем, возможно, лучше обратиться к врачу, прежде чем использовать кола-орех как лекарство. В целом, употребление кола-ореха следует контролировать, чтобы избежать каких-либо негативных последствий для организма.

# Мате

Мате (или йерба-мате) – это напиток, приготовленный из листьев парагвайского вечнозеленого кустарника семейства астильбовых с научным именем *Ilex paraguariensis*. Мате широко употребляется в южных странах Латинской Америки, прежде всего в Парагвае, Аргентине, Уругвае и Чили. Несмотря на то, что мате содержит кофеин, он не является кофейным заменителем, так как имеет собственный, уникальный вкус и аромат. В этих странах мате является символом гостеприимства и традиционного способа общения. В отличие от чая и кофе, мате изначально не рос на плантациях, а собирался в дикой природе. В наши дни он выращивается в специальных садах, называемых "ербалейро", преимущественно в Парагвае, Аргентине и Бразилии. Сбор листьев производится вручную, и только специалисты могут отличить листья, пригодные для употребления в напитке, от бесполезных. После сбора листьев они сушатся на солнце и тщательно обрабатываются для получения высококачественного мате. Мате употребляют не только в виде напитка, но и как травяной препарат в медицине. Он содержит большое количество антиоксидантов, теофиллина и теобромина, которые обладают свойствами, улучшающими работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Согласно исследованиям, мате помогает уменьшить уровень холестерина в крови, улучшает

настроение, повышает концентрацию внимания и ускоряет метаболизм. Однако, как и любой другой напиток, мате может вызывать зависимость и вредить здоровью при употреблении в больших количествах. Так, большое количество кофеина, находящегося в мате, может приводить к бессоннице, неврозам и головным болям. Кроме того, употребление мате в больших дозах может вызывать повышенное артериальное давление, обезвоживание организма и даже развитие рака. В целом, мате – это замечательный напиток с уникальным вкусом и полезными свойствами. Он обладает хорошо изученным составом и оказывает положительное воздействие на многие функции организма. Однако его употребление должно быть умеренным, поскольку его чрезмерное потребление может привести к серьезным здоровым проблемам. Приготовить мате очень просто – нужно залить сухие листья кипятком и настаивать несколько минут. Полученный напиток можно употреблять горячим или холодным, с сахаром или без него, в сочетании с другими травами или отдельно.

# Гуарана

Гуарана – это популярное растение, которое произрастает в Южной Америке. В его семенах содержится кофеин, который используется в качестве стимулятора и добавки в напитки и продукты. Гуарана была открыта и использована индейцами Южной Америки в течение многих веков. Она была известна ими как «эликсир жизни» и использовалась для укрепления здоровья, устранения усталости и повышения настроения. Индейцы смешивали гуарану с водой и пили ее в течение дня. Сегодня гуарану используют в различных напитках и добавках. Семена гуараны содержат большое количество кофеина, почти в два раза больше, чем в каковых зернах. Кофеин в гуаране усваивается медленнее, что обеспечивает более длительный эффект. Благодаря этому, гуарану часто используют в качестве стимулятора для улучшения физической и умственной деятельности. Гуарана может также помочь снизить аппетит и ускорить метаболизм, что делает ее популярным компонентом в продуктах для похудения. Она также имеет противовоспалительные свойства и может помочь справиться с болями в суставах и мышцах. Однако, употребление гуараны может вызвать нежелательные эффекты. Кофеин в гуаране может вызвать бессонницу, нервозность и повышенное сердцебиение. Избыток гуараны может также привести к тошноте, рвоте и болезненным

ощущениям в желудке. Поэтому употребление гуараны следует контролировать и следить за количеством потребляемого кофеина. Лучше всего консультироваться с врачом перед началом употребления продуктов с добавками гуараны, особенно если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания или другие медицинские проблемы. Тем не менее, гуарана является популярным и широко используемым растением в различных культурах и средах. Ее ценность состоит в том, что она содержит кофеин и может помочь повысить уровень физической и умственной энергии. Если гуарана используется правильно и с учетом индивидуальных особенностей организма, то она может иметь полезный эффект на здоровье и состояние человека.

# Черный чай

Черный чай – это один из самых популярных чаев в мире, и он содержит значительное количество кофеина. Кофеин, как и другие стимуляторы, приводит к усилению мышечного тонуса, улучшает настроение и повышает уровень энергии и бодрости. Существует множество различных сортов черного чая, различающихся по вкусу, крепости и аромату. В зависимости от способа приготовления, в чае может содержаться от 14 до 61 мг кофеина на 200 мл напитка. Среднее содержание кофеина в чае составляет около 40 мг на 200 мл. В отличие от кофе, черный чай содержит также другие химические соединения, такие как теофиллин и теобромин. Эти вещества имеют свои уникальные эффекты на организм, которые добавляются к общему эффекту кофеина. В отличие от большинства других растений, содержащих кофеин, черный чай является источником множества полезных антиоксидантов, таких как катехины и кверцетин. Они помогают защитить организм от свободных радикалов, которые вызывают старение клеток и такие заболевания, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Одним из негативных эффектов употребления черного чая является его высокая концентрация танина, который вызывает затруднение усвоения железа и может приводить к анемии. Также, многие люди могут испытывать болезненное действие кофеина при употребле-

нии слишком большого количества черного чая, что может привести к сонливости, диарее и нервной системы беспокойству. Несмотря на отрицательные эффекты, умеренное употребление черного чая может улучшить состояние здоровья, уменьшить риск развития ряда заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и инсульты. Однако люди, страдающие от бессонницы, гипертонии, диабета и анемии, должны ограничивать потребление черного чая. Также, как и с любым другим продуктом, лучше контролировать количество выпитого чая и не превышать рекомендуемую дозу в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

# Зеленый чай

Зеленый чай – это один из видов чая, который производится из недостаточно окисленных листьев чайного куста. Он обладает своими особенными свойствами и может быть полезен для организма человека. Один из ключевых компонентов зеленого чая – кофеин. Кофеин в зеленом чае В зеленом чае, как и в других растениях, содержится кофеин. Однако, по сравнению с кофе, кофеин в зеленом чае содержится в меньшем количестве. Количество кофеина в заваренной чашке зеленого чая зависит от того, как долго чай перемачивался и какой был использован сорт. В среднем, количество кофеина в заваренной порции зеленого чая составляет около 30-60 мг. Это означает, что зеленый чай содержит намного меньше кофеина, чем кофе. Польза зеленого чая Кроме кофеина, зеленый чай содержит большое количество полезных веществ, таких как полифенолы, аминокислоты и витамины. В медицине зеленый чай используется для профилактики различных заболеваний, таких как онкология, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. Регулярное употребление зеленого чая связано с улучшением работы сердечно-сосудистой системы и снижением уровня холестерина в крови. Также зеленый чай помогает укрепить иммунную систему и снизить риск развития некоторых видов рака. Одна из самых известных исследований о свойствах зеленого

чая была проведена в Японии в 2006 году. В результате этого исследования было доказано, что употребление зеленого чая помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, смертности от осложнений этих заболеваний и других нежелательных состояний. Однако, не следует забывать, что в больших количествах употребление зеленого чая может оказать противоположный эффект и вызвать некоторые побочные явления. Таким образом, следует употреблять зеленый чай умеренно и регулярно, следуя рекомендациям специалистов. Ограничения по употреблению зеленого чая

Несмотря на многие полезные свойства зеленого чая, есть категории людей, которым следует ограничить его употребление. В первую очередь это относится к людям с высоким артериальным давлением. Кроме того, употребление зеленого чая следует ограничить беременным и кормящим матерям, а также людям, страдающим бессонницей или нервным расстройством. Таким образом, зеленый чай – это полезный напиток, который может оказать благотворное влияние на организм человека. Он содержит меньшее количество кофеина, чем кофе, но одновременно богат полезными веществами. Важно следовать рекомендациям специалистов по употреблению зеленого чая, чтобы извлечь максимальную пользу из этого напитка.

# Какао бобы

Какао бобы – продукт растения какао (*Theobroma cacao*), которое растет в тропических лесах Южной Америки, Центральной Америки и Африки. Это растение кустарникового типа, который может достигать высоты в 4-8 метров. Оно производит гигантские бобы, размером от 10 до 15 см в длину и от 1 до 2 см в толщину. Каждый боб содержит от 20 до 50 зерен – зерн абсолютно бесценно для производства шоколада. Сырые или жареные какао бобы имеют крепкий, плотный плодовой аромат с вяжущим послевкусием. Внутри бобов содержится ценный белый порошок, называемый какао-порошок, который используется для производства шоколада. В качестве пищевых продуктов какао бобы были использованы в течение многих тысячелетий. Какао-напиток был наиболее распространен в древних майя и ацтеков, и они верили, что это божественный напиток. Какао бобы были бесценным товаром и пользовались большим спросом в течение всей истории. В настоящее время какао бобы преимущественно используются в производстве шоколада, который изготавливается из какао-массы и какао-масла, которые извлекают из какао зерен. Какао бобы богаты полезными питательными веществами. В них содержится более 50 химических элементов, таких как железо, магний, кальций, цинк, медь, калий, фосфор, а также витамины А, В, С и Е. Они содержат многие

фитохимические соединения, такие как полифенолы, которые известны своими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Какао бобы также содержат катализатор теобромин и кофеин, что делает их потенциально стимулирующими. Какао бобы могут также иметь ряд побочных эффектов, если их употреблять в больших количествах. Употребление большого количества какао бобов может привести к сердечному напряжению, бессоннице, раздражительности и рвоте. В разных культурах употребление какао бобов может вызывать ряд социальных проблем. Хотя какао бобы часто рассматриваются, как здоровый и питательный продукт, это не означает, что их следует употреблять в огромных количествах или злоупотреблять ими. Как и со многими другими продуктами, умеренность – один из ключевых факторов в использовании какао бобов в качестве пищевого продукта.

## **3. История употребления кофеина:**

### **3.1. Кто первым употреблял кофеин и для чего**

#### **Обряд употребления кофе в начале его истории**

В начале истории кофе люди употребляли его не просто как напиток, а совершали настоящий обряд. По легендам, один из первых употребляющих кофе был эфиопский пастырь по имени Кальди. Однажды он заметил, что его козы начали беспокойно поведенчески, выпив из ручья, который прошел на полях, где рос кофейный куст. После похожий эффект произошел и с Кальди, который попробовал точно так же вытянуть отростки этого куста, испытав бодрящий эффект, после чего сообщил о происшествии в монастырь. Много веков обряд употребления кофе интимно связан с духовной и культурной жизнью арабского мира. Пить кофе подразумевало не просто утоление жажды, но и совершение ритуала. Таким образом, кофе стал очень значимым элементом культуры арабского мира и Османской империи. Напиток из кофейных зерен появился в Турции в конце 15 ве-

ка. Изначально кофе продавался только в местах, которые сегодня можно было бы назвать кофеенами. Эти заведения имели свою духовную атмосферу и являлись важным местом общения людей. Обмен мнениями, новостями и проведение игр были неразрывно связаны с употреблением кофе. В Аравии пить кофе было актом гостеприимства. На столе в гостиной взрослые люди обменивались рассказами, играли в шахматы, проявляя гостеприимство друг к другу и угощая кофе. В южных городах арабского полуострова кофе еще до сих пор готовят на улицах в медных котлах. Его подают в узких стаканчиках и выпивают быстро. В Египте кофе называют «ahweh» (на арабском «кофе» переводится как «ahweh»), что означает «хорошо». В бедуинских поселениях эти узкие стаканчики поставлены на ковры, обернутые вокруг маленьких лагерей, где напиток подается гостям на ужин. Кофе стал символом Турции, куда он пришел из Саудовской Аравии. В Турции кофе изначально употреблялся в основном как напиток, но позже стали добавлять специи, такие как мускатный орех, имбирь и кардамон. Вот даже доселе у турецких женщин, если они не возятся с бстрой подготовлением для каждого гостя – буквально обязательный напиток перед трапезой. Кофе стал особенно популярен в Европе в 17 веке после привоза кофейных зерен из Ямена. Он стал частью культуры современного Запада и стал популярен среди определенных общественных слоев. Пьем кофе мы сегодня не только потому, что он вкусный, но и потому, что он ассоцииру-

ется с модным, культурным и социальным элитарием.

# Походы караванов для расширения рынков сырья

В начале истории кофе был растением, известным только небольшому кругу народов Африки и Аравии. Однако благодаря рыночным путешествиям арабских купцов, кофеин стал популярным на более широкой территории. Ранние перекрестные пути караванов из этой области были управляемы для продвижения кофейных зерен, и такие торговые маршруты затем расширились до Египта и Саудовской Аравии. В конце непродолжительного времени, кофе стал относительно распространенным в магазинах и рынках крупных городов в Европе. Торговля сухими зернами кофе пошла на прибыль, и кофе стал известен как товар для международной торговли. Рынок кофе стал единым для Amazon.com, и в США и других странах его продажа и употребление законодательно разрешены. Однако даже после столь многих лет, торговый путь свежего кофеина еще не всегда прост и понятен. В ранние времена в мире торговли кофе были определенные пути, которые нужно было соблюдать для перевозки зерен. Первые десятилетия торговли кофе были годами экспериментов и ошибок, пока не была найдена эффективная система. Кофе всегда продавался в ларцах, бочках или других контейнерах, называемых «кофейными сундуками», для транспортировки. Эти контейнеры были оплетены колокола-

ми или готовыми корзинами, чтобы защитить их от проникновения влаги и других проблем, связанных с перевозкой. Для расширения рынка сырья были проведены соответствующие изменения. Сначала появилась необходимость в стандартизации и калибровке зерен, чтобы они могли быть проданы более широкому кругу торговцев. Затем были открыты новые торговые маршруты и каналы, чтобы расширить количество стран и городов, в которых кофе стал частью обычной жизни. Хотя поначалу торговля кофе была трудной и непростой, с течением времени ситуация исправилась, и сегодня кофе стал неотъемлемой частью культуры и обычаев во многих странах мира.

# Влияние кофе на арабское общество

Употребление кофе в арабском мире имеет долгую историю. Впервые кофе был обнаружен в древесных зернах, растущих в регионе, который ныне находится на территории Эфиопии. В течение нескольких столетий арабы использовали кофе как возбуждающее средство, чтобы справиться с изнурительными дорогами пустынь и усталости, вызванной климатическими условиями. Однако в течение долгого времени кофе был скрытным благодеянием арабского мира и был известен только в некоторых закрытых кругах. В 1-м веке нашей эры арабы начали применять кофе при благодарственных и религиозных церемониях. В то время он назывался «кава», что в переводе означает «темно-коричневый напиток». Употребление кофе в арабском мире было тесно связано с религиозными практиками. В частности, кофе стал популярен среди суфийских мистиков, которые использовали его во время длительных медитаций, чтобы оставаться бодрыми и внимательными. В арабском обществе кофе стал частью традиционной культуры и связан с гостеприимством. Он предлагался гостям в знак уважения и дружбы, а также использовался для решения конфликтов и торговых сделок. В многих арабских странах существовали дома кофе, которые были местом встречи для мужчин, где они могли обсуждать важные вопросы и проводить время в глубоких разго-

ворах. В арабской культуре кофе был не только напитком, но и предметом ритуального употребления. Например, при купании мертвого тела перед захоронением, на тело насыпали порошок из земли, шафрана, мускуса и кофейного порошка. Это было сделано для того, чтобы подготовить душу к встрече с Аллахом. Одной из важных черт арабского общества является его уважение к старшим и традиционным ценностям. Кофе стал средством, которое помогало сохранить эту традицию. В Аравии кофе был принят во многом благодаря его положительному воздействию на социальные отношения и защите культурного наследия. Сегодня кофе по-прежнему является важной частью арабской культуры и остается одним из самых популярных напитков в мире.

# Роль кофе в связи с религией

Религия оказала большое влияние на употребление кофе. В исламе, например, кофе стал значимым напитком, так как мусульмане запрещены от употребления алкоголя. Кофе понравился мусульманам не только из-за отсутствия алкоголя, но и за возможность проводить духовные обряды и заседания с друзьями вместе с употреблением этого напитка. Впервые кофейные зерна использовали в религиозных церемониях в Аравии в X веке. Традиция употребления кофе распространилась быстро среди мусульман, и в 1453 году уже открыли первый кофейный дом в Стамбуле. С течением времени приготовление кофе стало связано с религиозными обрядами, например, кофе подавали гостям после молитвы на специальных табуретках. В Иране кофе тоже стал традиционным напитком, связанным с религией – это видно, к примеру, в том, как его подают: кофе подают из *Tradicional samovar* на деревянные подносы, где его можно найти на каждом шагу в мечети. Кофе также играет важную роль в еврейском обществе. В некоторых еврейских общинах утреннее чаепитие – неотъемлемая часть традиции. Вместо чая здесь употребляют кофе – этот напиток вполне укладывается в еврейские религиозные требования, например, вегетарианства. В США кофе всегда был традиционным напитком, но его значимость для религии складыва-

лась по-другому. В 1861 году в лагере южных Американских Войск была остановлена поставка кофе из-за экономических причин. На этом фоне возникла легенда о том, что мало того, что кофе нужен жителям к югу, так он также необходим для их верующих, чтобы они не обращались с ним к забвению. Эта история положила начало социальному движению «Protestant Churches» в Соединенных Штатах, которое предписывало проводить благотворительные мероприятия и собирать деньги на поддержку южных войск. Кофе быстро распространился по всему миру благодаря своей ассоциации с религией. Кофейные дома, которые появились в разных регионах, способствовали расширению знаний об употреблении кофе и привлекли новых любителей. Сегодня кофе стал универсальным напитком, который любят и уважают во многих странах мира.

# **Вкусовые предпочтения в разных странах, связанные с кофеином**

Кофейный напиток является одним из самых популярных в мире. В каждой стране люди употребляют кофе по-разному, и это связано не только с культурными и социальными традициями, но и с предпочтениями во вкусе и аромате. В Италии, например, наиболее популярен эспрессо, который имеет насыщенный и густой вкус. Это небольшой порционный напиток, который употребляется и на работе, и вне ее. Кофеин здесь играет важную роль, он помогает проснуться и держать силы в течение дня. Во Франции кофеин тоже популярен, но здесь большое внимание уделяется общению во время кофепития. В этой стране в традиционном кофейном баре можно попробовать несколько разных сортов кофе и обсудить их вкус с барменом и другими посетителями. В Турции кофейное приготовление становится целым ритуалом. Турецкий кофе готовится в медленной турке и должен быть плотным и с небольшой гущей. Употребление такого кофе связано с долгим и медленным общением с друзьями и близкими. В Скандинавских странах обычай употребления кофе может показаться странным. Здесь популярно нечто подобное заварному кофе, который готовится в большом количестве и сохраняется в термосе целый день. На каждом рабочем месте есть возможность выпить чашечку кофе в те-

чение дня, это помогает поддерживать энергию и эффективность. В Америке кофеин кажется более разнообразным: наиболее популярны здесь кофе с молоком и сахаром, латте, капучино. Также в Америке распространено употребление крепкого черного кофе. Обычно кофеин употребляется в Америке в качестве питья, которое помогает человеку быть бодрым и продуктивным в течение дня. В Азии кофеин тоже занимает важное место. В Японии популярен холодный кофе, который употребляется в качестве освежающего напитка в летнюю жару. В Китае популярен зеленый чай с кофеином, который помогает ускорить метаболизм и повысить работоспособность. Вкусы и предпочтения в употреблении кофе всегда будут различаться в зависимости от культуры, традиций, экономического развития и многих других факторов. Но кофеин останется неизменно важным энергетическим компонентом, на который люди будут обращаться в любой точке мира.

# Гражданская война в США и роль кофе в возникновении легенды

Гражданская война в США – одно из самых значимых и сложных событий в истории Америки. Этот период привел к возникновению многих легенд и исторических фактов, в том числе, к связи кофе с представителями Конфедерации. В 1861 году, когда начались сражения во время Гражданской войны, армия южных штатов находилась в крайне неприятном положении. Война затягивалась, а запасы продовольствия и медикаментов громоздились в этих штатах. В такой ситуации защитники Юга были вынуждены искать альтернативы для обеспечения себя ожидаемыми провизиями. И тогда было принято решение использовать кофе вместо обычной зерновой настойки. Кофе получил необычайную популярность у армии Конфедерации. Это объяснялось в первую очередь его укрепляющим и стимулирующим действием. Кофеин в кофе активизирует основные системы организма, помогает избавляться от усталости и повышает работоспособность, что было особенно важно для военнослужащих в условиях боевых действий. Кофе также помогал решать проблемы с представителями родных штатов, которые не могли купить продукты для своих солдат. Поскольку продукты сопровождали военнослужащих вместе с кофе, часто можно было обменять эти продукты на желаемый напиток.

Однако существует легенда, согласно которой использование кофе стало практически единственным способом для военных, чтобы получить необходимый удар по противнику. Даже сегодня эту легенду хорошо знают в США. Громадное количество интернет-страниц и статей посвящено истории этого замечательного напитка, который спас жизни многих военных, служивших в эпоху Гражданской войны в США. Сегодня древнее искусство приготовления кофе стало востребованным среди многих любителей кофе во всем мире. Кофеин уже нашел свое применение в фармацевтической и косметической промышленности, а также в других отраслях науки. Но Гражданская война в США оставила в наследие генерально менеджеру Tiffany & Co. Чарльзу Льюису Тиффани необычайно престижный предмет – кофейник, исполненный в виде льва, который стал символом мощи и непобедимости. Именно в те времена, когда кофе стал символом жизни и силы для южан во время войны.

# **Рекламные кампании мировых производителей кофе и их эффективность**

Рекламные кампании мировых производителей кофе – это ключевой фактор, который в значительной степени повлиял на распространение употребления кофе по миру и на его популярность. Большинство крупных производителей кофе проводят масштабные кампании по продвижению своих брендов. Они используют различные стратегии, чтобы привлечь внимание потенциальных потребителей, развивать свой имидж и улучшать продажи. Одной из наиболее распространенных стратегий является использование знаменитостей. В последние годы многие известные личности стали рекламировать кофе. Например, Фрэнсис Форд Coppola, легендарный режиссер, представлял свой собственный бренд кофе в качестве высококачественного и эксклюзивного продукта. Другие знаменитости, такие как Джордж Клуни и Брэд Питт, продвигали кофе, поставляемый из стран третьего мира, в рамках своих благотворительных программ. Еще одной эффективной стратегией является организация различных мероприятий и конкурсов. Например, производители кофе могут проводить вкусовые испытания и награждать победителей ценными призами. Это может помочь улуч-

шить имидж бренда и привлечь новых клиентов. Кроме того, многие производители кофе используют маркетинговые исследования, чтобы определить потребности и предпочтения потребителей. Они могут проводить опросы, изучать целевую аудиторию, а также наблюдать за трендами на рынке. Это позволяет им создавать продукты и проводить кампании, которые лучше соответствуют ожиданиям потребителей. Несмотря на то, что рекламные кампании мировых производителей кофе имеют множество преимуществ, их эффективность может быть ограничена. Первое ограничение связано с тем, что потребители все более осознают значение здорового образа жизни и могут избегать таких продуктов, как кофе, из-за высокого содержания кофеина. Кроме того, производители кофе могут столкнуться с конкуренцией со стороны других напитков, таких как чай и газированные напитки. Тем не менее, рекламные кампании остаются важным инструментом для продвижения кофе и привлечения клиентов. Они могут помочь производителям кофе улучшить свой имидж, увеличить продажи и расширить свой бизнес. Ключевым фактором успеха является правильный выбор стратегии и постоянное обновление рекламных кампаний в соответствии с требованиями рынка и потребностями потребителей.

# Традиционное употребление кофе с продуктами в разных культурах

Кофе – это не просто напиток, это настоящая культура употребления. Каждая культура имеет свои традиции по употреблению кофе и сочетанию с другими продуктами. Некоторые страны предпочитают выпить кофе со сладостями, а некоторые – с солью! Ниже мы рассмотрим самые интересные традиции употребления кофе в разных странах. В Турции кофе пьют насыщенный и черный. Но самое интересное, что традиционно кофе подают с подслащенными сладостями, которые продают вместе с кофе на улицах. Это может быть турецкий локум или баклава. В Бразилии также предпочитают сладкие добавки в кофе. Кофейный напиток здесь называется кафе-ком-лек, и обязательным сопутствующим блюдом является пао-де-кеше – это специальный хлебец с сыром, который незаменим при утреннем кофе. В Египте кофе пьют плотным и с характерным вкусом. Но особенность здесь – кофейный напиток подают с крешоном. В крешоне – это кальян, который обязательно гаджет для употребления кофе в Египте. Итальянцы – любители кофе. Самый популярный напиток – это капучино. Но при этом кофе пьют как с утра, так и вечером. Перед сном итальянцы предпочитают эспрессо – маленький, но очень крепкий кофе без добавок. Во Франции кофе пьют скорее как десерт. Вкус-

ный кофейный напиток подают вместе со сладостями, пирожными и воздушными круассанами. В некоторых странах, например, в Перу, кофе пьют с солью и оливковым маслом! Данный вид употребления, конечно, скорее исключение, но все же стоит отметить. Традиционное сочетание кофе и еды зависит от местных особенностей и культурных традиций. Но в большинстве стран кофе готовят и пьют со сладостями: булочки, торты, пирожные. Можно сказать, что кофе и сладости – это связующее звено между культурами. Ведь если у вас знакомый напиток, и рядом есть знакомый десерт, жизнь становится ярче!

# **Существование кофейных домов и их значимость в обществе**

С развитием кофейной культуры появился такой феномен, как кофейные дома. Это места, которые считались центрами кофейной жизни в том или ином городе. Часто кофейные дома сочетали в себе роль кафе и клуба. В кофейные дома приходили не только поклонники кофе, но и люди, которые искали общения, друзей, дам и кавалеров. В некоторых городах кофейные дома стали настоящими культурными центрами. Там проходили читки, спектакли, лекции, концерты, дебаты. В России такие кофейные дома существовали в XVIII веке и имели существенное значение в общественной жизни того времени. Кофейные дома имели свои свойства и традиции. В них было свойственным чрезвычайно оригинальное устройство, призванное отвести смутные общественные духи. Так, на Манхэттене кофейные дома были разделены по половому признаку и демонстрировали свою преданность одному из полов. В мужских кофейных домах проходили игры в карты и другие азартные игры, а в женских – посетительницы обсуждали моду, новости, общественную жизнь. Дизайн и атмосфера кофейных домов также играли важную роль в популярности этих заведений. Они должны были быть добрыми, уютными, но, в то же время, скромными и изысканными. И веком, когда интерьеры были более

скромными, в кофейных домах можно было увидеть громадные громадные ширмы, которые экранировали посетителей и добавляли еще большую тайну в общество. Влияние кофейных домов на городские общества было немалым. Они стали местом общения, где обсуждались новости, политика и общественные дела. Эти здания также стали местом, где происходили сделки, планировалась бизнес-стратегия, заключались договоры и находились потенциальные партнеры. И наряду с практическими функциями, кофейные дома стали местами, где можно было оценить человеческую природу, коммуникативные качества, интеллект и другие важные качества личности. Кофейные дома были настоящими лабораториями социальной жизни и своеобразными городскими микромирами, которые сохраняли свою значимость до буквально последних лет. Сегодня кофейные дома не теряют своей значимости. Они продолжают привлекать людей, создавая уютную атмосферу для кофейной поправки и общения. Можно сказать, что кофейные дома – это настоящие культурные и социальные центры, продолжающие служить местом для интересного досуга, общения и знакомств.

# Роль кофе в искусстве и литературе

Кофе – это напиток, который в течение многих веков служил не только источником бодрости, но и предметом вдохновения для художников и писателей. В искусстве и литературе кофе был изображен как символ различных эмоций, атмосферы и общественного статуса. Один из первых художников, которые изобразили кофе в своих работах, был Жан Батист Шардон. Он хотел нарисовать свою жену, выпивающую кофе, и в связи с этим пробовал напиток. Он был так вдохновлен вкусом кофе, что в своих картинах стал изображать не только женщин, но и мужчин, пьющих кофе в обществе. С другой стороны, кофе стал объектом для многих поэтов. В своем стихотворении "Coffee," поэт Александр Поуп описал характеристики кофейного напитка, его эффекты на организм и, конечно же, вкус: "Напиток для богов – ни разу не лжец, / цену его знают те, кто чая не пьет". Кофе также является предметом вдохновения для писателей. Величайший писатель XVIII века Вольтер изображал кофе как волшебный напиток, дающий силы и энергию. В своем романе "Кандид" он писал, что кофе – "чудо божье, который вершит чудеса под утро". Кофе оставался объектом вдохновения для художников и писателей в течение многих веков, и этот напиток устоялся как символ внутренней гармонии и благополучия. Сегодня кофе еще продолжает оставаться вдохнови-

телем и творческим мотиватором для многих профессионалов и любителей искусства.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.