

Kofe içip bilmeýän bolsaňyz...

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Kofe içip bilmeýän bolsaňyz... KOFЕ ІÇІP BILMEÝÄN BOLSAŇYZ...

Ähli dünýä ýurtlarynda edil çaý ýaly, ýörgünlilik bilen içilýän kofe barada jedelli pikirler köp. Bu içginiň peýdalydygyny aýdýan lukmanlar öz pikirini onuň keýpiňi göterýändigini, ruhubelentlik, şähdaçyklyk duýgularyny döredýändigini, energiýa berip, bedeni kuwwatlandyryandygy, ýadawlygy aýyryandygy bilen delillendirýärler. Kofäniň zyýanlydygyny tekrarlaýan hünärmenleriň pikirine, ol kellagyrynyň ýüze çykmagyna, ukynyň bozulmagyna, ýüregiň çalt urmagyna, bedeniň agralmagyna getirýär. Eýsem, ýakymly ysly, üýtgeşik tagamly bu içgi adamyň saglygyna nähili täsir edýär?

Kofäniň bedene gapma-garşylykly täsiri onuň üýtgeşik düzümi bilen düşündirilýär. Düzümindäki kofein gipertenziw häsiýete eýe bolup, gan damarlaryny daraldýan bolsa, teobromin, teofllin we PP witamini tersine, damarlary giňeldýär, arterial gan basyşynyň peselmegine itergi berýär. Uky-oýalyk hadysasyny sazlaşdyrýan hemde nerw ulgamynyň işini bökdäp, ukuçyllyk ýagdaýyny döredýän adenezine özüniň reseptorlary bilen birleşmäge hemde adamda uklamaga meýliň döremegine päsgel berýär. Şonuň üçin, kofe içilenden soň 15 minut geçmänkä ýadawlyk, gowşaklyk alamtalary aýrylýar, pikirler durlanýar, puls ýygylaş ýar, iýmit siňdiriş agzalary işjeňleşýär, aşgazan şiresi bölünip çykýar we işdä ýokarlanýar, maddalaryň alyş-çalşy çaltlaşyp, zäherli galyndylar endamdan daşary çykarylýar.

Ganda kofeiniň derejesi azalyp ugranda damarlary giňeldiji maddalar herekete gelýär. Olaryň täsiri bilen arterial gan basyşy kadadakydan hem peselýär. Netijede beden gowşaýar, ýüregiň işi haýallaşýar, puls seýrekleşýär. Bedeni täzeden işjeňleşdirmek üçin ýene-de kofe içmeli bolýar. Şeýlelikde, bu içgini ulanmaga endik döreýär. Köp mukdarda yzygiderli

ulanylanda bolsa, ýüregiň we nerw ulgamynyň işi, gormonal deňagramlylyk (balans), uky bozulýar, gulaklarda we kellede şaňňyldy döreýär, beden suwsuzlanýar, endama siňmän daşary çykarylýandygy üçin, kalsiý elementiniň ýetmezçiligi ýüze çykýar. Adamy gereginden artyk iýmäge mejbur edýän grelin bölünip çykýar.

Şeýle sebäplere görä, kofäni her gün 2 stakandan köp içmek maslahat berilmeýär. Bu içgini irden içmegiň peýdalydygyny ýeri gelende bellemeli. Adam bedeninde irden oňat dynç alyp turandan soň, içilen kofäniň täsiri uzak wagtlap saklanýar. Hatda kofein bedenden doly çykarylandan soň hem adenoziniň reseptorlarynyň hereketi 5-6 sagatlap bökdelyär.

Günüň dowamynda bedeni, ylaýtada nerw ulgamyny işjeň ýagdaýda saklamak üçin kofäniň deregine beýleki içgileri, meselem, kakao, çay ýa-da onuň tebigy energiýanyň egsilmez çeşmesi bolan hoşboýlyklar: myhak (gwozdika), muskat hozy, dalçyn (korisa), zenjebil (imbir); ter we kakadylan ir-iýmişdir miweler: klýukwa, bulduragan (malina), garagat (smorodina), limon, greýpfrut, apelsin, mandarin, gök alma, nar; çopantelpiň, seldereýiň baldagy, bal, oblepiha goşulyp taýýarlanan garyndylaryny (çay kokteýli), hindi masaly, karkade ösümlükleriniň çayyny içmek peýdalydyr. Aşgazan-içege näsazlyklary ýüze çykarylan adamlar bu içgileri hem lukman bilen maslahatlaşmazdan köp içmeli däldir.

Kofäniň ornuny tutýan içgileriň arasynda onuň peýdaly täsirine eýe bolan, ýöne ýürege, nerw ulgamyna agram salmaýan ter we kakadylan ir-iýmişdir miweler, çopantelpiň, seldereýiň baldagy, karkade ösümliginden taýýarlanan demlemelerden gowusy ýokdur. Taýýarlanan demlemeler günüň dowamynda bedeni gurplandyrmakda, keýpiňi ýokarlandyrmakda kofe bilen bäsleşýän içgi hökmünde ulanmak mümkindir. Kofe dänejiklerinden tapawutlylykda olaryň düzüminde kofein ýokdur. Şuňa görä gipertoniýa we beýleki ýürek-damar keselleri, aşgazan-içege ýollarynyň näsazlyklary bar bolan näsaglar olary arkaýyn içip bilýändir. Aslynda, bu içgiler başga-da köp keselleriň bejergisiniň täsirini artdyrýar, olaryň öňüni almaga ýardam edýär. Olaryň düzüminde ýüregi sagdyn saklamak üçin zerur

gerek bolan kaliý we magniý köpdür. Damarlary giňeldýän, olaryň diwarjyklaryny berkidýän, gany suwaldýan, ganda «erbet» holesteriniň, aterosklerozyň döremek howpuny ýokarlandyrýan trigliseridleriň derejesini peseldýän, arterial gan basyşyny kadalaşdyrýan gipertoniýadan, tahikardiýadan (ýüregiň çalt urmagy), ýüregiň işemiýa keselinden, aterosklerozdan ejir çekýän syrkawlar üçin peýdalydyr.

Bahar HANMEDOWA,

Onkologiýa ylmy-kliniki merkeziniň barlaghana bölüminiň
lukmany. Medisina