В бесконечных спорах о превосходстве одного напитка над другим приведено бесчисленное множество аргументов. Однако каковы научные доказательства?

Джордж Оруэлл мог бы написать про Британию: «чай — это одна из опор цивилизации в этой стране».



Однако даже мы, британцы, вынуждены признать, что наш национальный напиток сталкивается с жесткой конкуренцией со стороны разных эспрессо, каппучино и латте, хлынувших на наши берега.

Несмотря на риск ввязаться в этот вечный и ожесточенный спор, обозреватель BBC Future решил взвесить относительные преимущества каждого из напитков.

Мы, естественно, не берем в расчет вкусовые качества. Нам пришлось прочесать научную литературу, чтобы найти, какой реальный, поддающийся измерению эффект оказывают на наши тело и разум эти два напитка.

Звонок будильника

Для большинства впрыск дозы кофеина в организм — первая причина, по которой мы отдаем предпочтение определенному напитку. Кофеин — это масло для наших двигателей, которое поступает в тот момент, когда наш организм слегка поскрипывает с утра пораньше.

Если основываться исключительно на составе напитков, то кофе должен легко добиться победы: чашка чая содержит примерно половину той порции стимулирующего кофеина (40 миллиграммов), которая обнаруживается в стандартной чашке сваренного фильтрованного кофе (от 80 до 115 миллиграммов).

Однако это не обязательно отражается в силе пробуждающей встряски, оказываемой напитком.

> Оба напитка производили на участников эксперимента одинаковый эффект, добавляя бодрости по утрам

В ходе одного — надо сказать, небольшого, — исследования испытуемым давали выпить чая или кофе, и оказалось, что оба напитка производили на участников эксперимента одинаковый эффект, добавляя бодрости по утрам.

Хотя результаты опытов были основаны на субъективных ощущениях бодрости, не удалось выявить каких-то очевидных различий в действии двух напитков и по более объективным показателям, например, по быстроте реакции.

На самом деле, если вы пьете чай, который заварен до такой же степени крепости, как и кофе, то доказано, что он будет более эффективным по части увеличения концентрации мозга.

Ученые пришли к заключению, что доза кофеина в напитке — это еще не все: возможно, наши ожидания также определяют, насколько бодро мы будем себя чувствовать, или дело во впечатлении от вкуса и запаха нашего любимого напитка, которые пробуждают наши чувства.

Промежуточный итог: кажется, вопреки логике чай обеспечивает такой же мощный заряд бодрости с утра, как и кофе. **В этой номинации ничья.**

Качество сна

Наиболее яркое различие между чаем и кофе проявляется в тот сладкий момент, когда вы кладете голову на подушку.



Исследователи из Университета графства Саррей обнаружили, что людям, которые пьют кофе, обычно бывает тяжелее засыпать по ночам

Сравнивая людей, которые выпивают в среднем одинаковый объем чая и кофе, исследователи из Университета графства Саррей в Соединенном Королевстве подтвердили, что оба напитка одинаково полезны для концентрации внимания в течение дня.

Однако, согласно результатам их наблюдений, людям, пьющим кофе, ночью тяжелее заснуть – возможно, из-за того, что более высокое содержание кофеина в конце концов сказывается на них.

У людей, предпочитающих чай, напротив, наблюдался более продолжительный и спокойный сон.

Промежуточный итог: чай дает многие из тех преимуществ, которые предлагает кофе, но без бессонных ночей — **чистая победа чая**.

Окрашивание зубов

Так же, как и красное вино, кофе и чай известны тем, что превращают наши жемчужно-белые зубы в желтые и коричневые. Но какой из напитков делает это сильнее?



Дантисты утверждают, что природные пигменты чая с большей вероятностью прилипнут к эмали зубам, чем красящие вещества кофе

Похоже, что большинство зубных врачей согласны с тем, что природные пигменты чая с большей вероятности прилипнут к зубной эмали, чем пигменты кофе — особенно, если вы используете полоскание для рта, содержащее широко распространенный антисептик хлоргексидин, который, судя по всему, притягивает микроскопические частицы и связывает их.

Промежуточный итог: если вы хотите иметь белоснежную улыбку, то **кофе** – это, возможно, меньшее из двух зол.

Бальзам на смятенную душу...

В Англии есть обычай предлагать «чай и сочувствие» огорченному другу – идея заключается в том, что чашка чая «Эрл Грей» (черный ароматизированный чай с бергамотом) служит лекарством для встревоженного разума.

И на самом деле существуют свидетельства, что чай может успокаивать ваши нервы: те, кто пьет чай регулярно, обычно демонстрируют более спокойную психологическую реакцию на тревожные ситуации (такие как публичные выступления).

По некоторым данным, чай способен успокаивать нервы

В целом люди, которые выпивают по три чашки чая в день, на 37% меньше подвержены риску возникновения депрессии, чем те, кто не пьет чая.

Кофе не обладает такой репутацией; некоторые люди рассказывают, что кофе заставляют их испытывать такое ощущение, будто их нервы расшатаны.

Однако есть основания предполагать, что кофе в долгосрочной перспективе тоже может стать защитой от проблем с психическим здоровьем.

Недавний «мета–анализ» (суммировавший результаты наблюдений за более чем 300 тыс. участников эксперимента) позволил обнаружить, что каждая чашка кофе, выпитая в течение дня, снижает риск развития депрессии примерно на 8%.



Говорят, что чай успокаивает. По крайней мере, в Британии в этом уверены многие

Другие напитки – например, сладкие безалкогольные – наоборот только повышают риск развития душевных заболеваний.

Впрочем, нам придется добавить к этим результатам ложку дегтя: несмотря на все усилия, потраченные учеными при проведении такого рода исследований, трудно исключать другие факторы, которые могут стоять за этими закономерностями.

По-видимому, дело может оказаться в том, что оба напитка представляют собой коктейль из питательных веществ, которые снижают реакцию на стресс и повышают настроение в долгосрочной перспективе.

Промежуточный итог: основываясь на ограниченных фактах, можно сказать, что это **ничья**.

...И бальзам для тела

Интригующими, хотя и неокончательными, являются и результаты исследований, которые позволяют предположить, что как чай, так и кофе имеют множество полезных для здоровья свойств.

Например, несколько чашек любого из этих напитков в день, оказывается, снижают риск возникновения диабета. (Однако вопрос о том, насколько существенна эта польза, до сих пор остается дискуссионным: расчетные цифры варьируются в пределах от 5 до 40%).

Несколько чашек любого из этих напитков – чая или кофе – в день снижает риск диабета

Поскольку даже кофе без кофеина приносит ту же пользу, кажется вероятным, что другие питательные вещества так влияют на обмен веществ в организме, чтобы тот мог и далее эффективно вырабатывать глюкозу в крови, не становясь нечувствительным к инсулину, что и является причиной диабета.

Оба напитка, как представляется, не очень надежно защищают сердце.

Впрочем, существуют определенные свидетельства в пользу того, кофе лучше предохраняет сердце, в то время как чай, оказывается, несколько лучше защищает от риска развития раковых заболеваний – возможно, благодаря содержащимся в нем антиоксидантам.

Промежуточный итог: ничья – на удивление, оба напитка оказались эликсирами здоровья.

Окончательный вердикт

Большинство из нас, британцев, предпочло бы, чтобы чай вышел явным победителем, но мы все же вынуждены признать, что между свойствами этих напитков не так много различий, если не принимать во внимание личные вкусы.

По сумме промежуточных итогов у нас получилась ничья. И все-таки, основываясь исключительно на том факте, что чай позволяет лучше засыпать по ночам, мы склонны назвать этот напиток победителем.



У вас может быть другое мнение – почему бы вам не поделиться им в социальных сетях?