



В то время как многие считают, что кофеин способен помочь при подготовке к экзаменам, чрезмерное потребление стимуляторов может иметь совершенно противоположный эффект, утверждают исследователи. Доктор Брайан Мортон, председатель австралийской медицинской ассоциации, говорит, что избыточное потребление напитков с кофеином может снизить успеваемость студента, а также стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Среди побочных эффектов он отметил: нервозность, беспокойство, учащенное сердцебиение и потерю памяти.

Мортон говорит, что в зимнее время года потребление кофе и других кофеиносодержащих напитков увеличивается. По его словам, это связано с близящимся периодом сессий в вузах.

Доктор Мортон, занимающийся исследованиями более 35 лет, предупреждает, что опасно пить более четырех чашек кофе или напитков с кофеином в день. Если же без кофеиносодержащих напитков не обойтись, эксперт рекомендует разделить их на четыре приема, при этом последний должен быть выпит до 16:00.

"Студенты должны сохранять здравый смысл при употреблении кофеина", - сказал он Mail Online. – Только разумные дозы могут помочь учащимся сконцентрироваться и сохранять остроту ума".

Ученый также подчеркнул важность сна, напомнив, что его рекомендуемая продолжительность составляет семь-восемь часов. Хороший сон, говорит ученый, также поможет повысить производительность.

"В то время как кофеин известен, как мягкий стимулятор, он также может вызвать

## Ученые советуют студентам перестать пить кофе

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
14.10.2014 14:05

---

нарушения сна, - сказал он. – Проблемы со сном могут пагубно повлиять при подготовке к экзаменам".

В тяжелых случаях чрезмерное потребление кофеина может грозить серьезными проблемами со здоровьем.

"Побочные эффекты включают: головные боли, головокружение, дрожь в руках и теле, тревожность и учащенное сердцебиение, - сказал доктор Мортон. - Также злоупотребление кофеином может иметь серьезные неврологические последствия, включая потерю памяти. Также в больших дозах кофеин может вызывать судороги".

Следовательно, физические симптомы могут негативно сказаться на уровне концентрации студента уже во время сдачи экзамена.

[Источник](#)