

Знания Ваших генетических особенностей помогут вести здоровый образ жизни!



FIGURAGEN

FiguraGen

CAFFEINE

РЕЗУЛЬТАТЫ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ТЕСТА

123

22.6.2022

CAFFEINE РАПОРТ СОДЕРЖИТ

1. КОФЕИН

1. Потребление кофеина
2. Влияние кофеина на сон
3. Чувствительность к горечи
4. Метаболизм кофеина
5. Чувствительность к кофеину

1. КОФЕИН

РЕЗУЛЬТАТЫ ВАШЕГО ГЕНЕТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА	НИЗКОЕ	СРЕДНЕЕ	ВЫСОКОЕ
ВЛИЯНИЕ КОФЕИНА НА СОН		СРЕДНЕЕ	ВЫСОКОЕ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГОРЕЧИ	НЕЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ	ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ	
МЕТАБОЛИЗМ КОФЕИНА		БЫСТРЫЙ	МЕДЛЕННЫЙ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К КОФЕИНУ		СРЕДНЯЯ	ВЫСОКАЯ

1.1 Потребление кофеина

Большинство взрослых тем или иным образом употребляют кофеин, но его количество может сильно варьироваться и во многом зависеть от личных вкусовых предпочтений конкретного человека. Обычно с возрастом суточное потребление кофеина увеличивается, к тому же достаточно часто данный уровень выше у курильщиков и употребляющих алкоголь людей. Исследования проводимые на близнецах выявили, что наши гены также оказывают сильное влияние на уровень потребления кофеина. В ходе этого исследования были обнаружены определенные генетические вариации, связанные с привычкой употреблять кофеин. По оценкам, Ваша наследственность влияет на потребление кофеина от 36 до 77%.

Анализируемые гены: *CPLX3, CYP1A1/CYP1A2, CYP1A2, GSKR, ADORA2A*

Ваш результат: Среднее

Ваш генетический профиль связан со склонностью к умеренному потреблению кофеина.

1.2 Влияние кофеина на сон

Одной из основных причин, по которой люди употребляют кофеин, является его бодрящий эффект. Люди часто пьют кофе, чтобы не заснуть, но кофеин не только бодрит, но и ухудшает качество сна — укорачивая фазы глубокого сна, снижая эффективность сна и даже нарушая пробуждение. Влияние кофеина на сон очень индивидуально и связано с генетическими вариациями.

Анализируемые гены: *ADORA2A*

Ваш результат: Среднее

Основываясь на результатах генетического тестирования, бодрящий эффект кофеина не так существенен для Вас, и регулярное умеренное потребление кофеина скорее всего не ухудшит качество Вашего сна. Кроме того, научные исследования показали, что в Вашем случае негативное влияние бессонницы не столь сильно сказывается на концентрации Вашего внимания, как на других людей с иными генетическими вариациями.

1.3 Чувствительность к горечи

Люди по-разному воспринимают не только вкус кофе, но и многих других продуктов питания. Научно доказано, что генетика оказывает существенное влияние на наши вкусы и предпочтения. Последние исследования показали, что люди, которые не пьют много кофе или чая, более чувствительны к горькому вкусу. Люди, которые более восприимчивы к горечи кофе, также обычно реже употребляют острую пищу. Даже некоторые овощи, такие как цветная капуста, белокочанная капуста, брокколи и брюссельская капуста могут показаться этим людям немного горьковатыми, так как содержат в себе аналогичные химические соединения.

Анализируемые гены: *MGAM, TAS2R38, TAS2R38*

Ваш результат: Чувствительный

Основываясь на результатах генетического тестирования, Вы, скорее всего, более восприимчивы (чувствительны) к горькому вкусу. Обычно таким людям свойственно более умеренное употребление чая и кофе. К тому же, в силу определенного сочетания генов, Вы можете в меньшей степени любить цитрусовые, красное вино, соевые продукты и овощи из семейства крестоцветных (разные виды капусты).

1.4 Метаболизм кофеина

Кофеин является натуральным стимулятором центральной нервной системы и одним из наиболее широко используемых психоактивных веществ в мире. Кофеин содержится в семенах, листьях, орехах и ягодах различных растений, таких как семена кофейного дерева, листья чайного куста, семена колы и так далее. Самая высокая концентрация кофеина содержится в кофе. Особенность метаболизма кофеина зависит от ряда факторов, таких как пол, возраст, физическая активность, питание и генетика конкретного человека.

Анализируемые гены: CYP1A2

Ваш результат: Медленный

Ваш генетический профиль связан с пониженной скоростью метаболизма кофеина. Вашему организму требуется больше времени для усвоения и расщепления кофеина, поэтому его уровень дольше держится на высоком уровне, что в свою очередь приводит к более длительному бодрящему эффекту. Это также означает, что Ваш организм нуждается в меньшем количестве кофеина, а также и то, что Вы способны усваивать меньшее количество кофеина.

1.5 Чувствительность к кофеину

Кофеин является ценным психостимулятором, а также регулирует и усиливает состояние беспокойства и оказывает влияние на кровяное давление. Интенсивность данных эффектов связана с определенными генетическими вариациями и может сильно различаться у разных людей. Стоит помнить, что чувствительность к кофеину не обязательно должна быть напрямую взаимосвязана с быстрым или медленным метаболизмом кофеина. Человек с быстрым метаболизмом кофеина может быть чувствителен к нему и испытывать дрожь при употреблении кофе. Генные вариации, определяющие чувствительность к кофеину, связаны с рецепторами кофеина находящимся в головном мозге.

Анализируемые гены: ADORA2A

Ваш результат: Средняя

Согласно генетическому тестированию, у Вас пониженная чувствительность к кофеину. Употребление кофе и других напитков с кофеином в обычном количестве (1-1,5 чашки) вряд ли вызовет у Вас чувство беспокойства. Кроме того, Ваша комбинация генетических вариаций предотвращает повышение артериального давления, которое может возникнуть в результате употребления большего количества кофе (около 3 чашек).