

مضرات مصرف بیش از اندازه کافئین

محققان کلینیک مایو آمریکا توصیه می کنند افراد بزرگسال نباید بیش از چهار فنجان قهوه در روز که معادل ۱۰ قوطی نوشابه گازدار یا دو قوطی نوشابه انرژی زاست، مصرف کنند.



محققان کلینیک مایو آمریکا توصیه می کنند افراد بزرگسال نباید بیش از چهار فنجان قهوه در روز که معادل ۱۰ قوطی نوشابه گازدار یا دو قوطی نوشابه انرژی زاست، مصرف کنند.

به گزارش **خبرنگار صهر**، مصرف قهوه به میزان کافی دارای فوایدی برای سلامت است، از جمله اینکه موجب کاهش ریسک زوال عقل در زنان مسن می شود، از مغز در مقابل اختلالات شناختی حفاظت می کند، به کاهش وزن کمک کرده و سردرد را تسکین می دهد.

هر چهار فنجان قهوه حاوی حدود ۴۰۰ میلیگرم کافئین است. مصرف بیش از این مقدار کافئین عوارض جانبی شدیدی برای سلامت دارد.

عوارض جانبی و مضر مصرف بیش از اندازه کافئین می تواند شامل بروز بیقراری، کج خلقی، معده درد، تپش قلب شدید و عصبانیت، کم خونی و رعشه در ماهیچه ها باشد. همچنین کشیدگی و انقباض ناگهانی چشم ها هم از عوارض مصرف بیش از حد کافئین عنوان شده است.

نتایج تحقیقات و مطالعات نشان می دهد زنان بهتر از مردان مصرف کافئین خود را کنترل می کنند.

محققان هشدار می دهند مصرف بیش از اندازه کافئین باید به تدریج کاهش یابد چراکه کاهش ناگهانی آن نیز می تواند موجب بروز علائمی نظیر سردرد، خستگی و کج خلقی شود.