

مصرف نگران کننده ی کافئین در کودکان

بر اساس یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله ی اطفال، سه چهارم کودکان 5 تا 12 سال به علت مصرف مواد کافئین دار شب ها دچار بی خوابی می شوند.



بر اساس یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله ی اطفال، سه چهارم کودکان 5 تا 12 سال به علت مصرف مواد کافئین دار شب ها دچار بی خوابی می شوند.

سلامت نیوز: کودکان از بین سنین 5 تا 7 سال روزانه 52 میلی گرم کافئین مصرف می کنند و این مقدار برای کودکان 8 تا 12 سال 109 میلی گرم است، که این مقدار کافئین، معادل 3 قوطی نوشابه (12 انس) است و اثرات آن به مراتب بیش از اثرات کافئین روی بزرگسالان است.

هرچه مقدار بیش تر کافئین توسط کودکان مصرف شد، مقدار خواب کم تر توسط آن ها گزارش شد. اما وابستگی بین مصرف کافئین و خیس کردن رختخواب توسط کودکان گزارش نشد.

بنا به اظهارات ویلیام وارزاک، استاد دانشگاه نبراسکا؛ " من پیشنهاد می کنم والدین در مورد میزان مصرف کافئین کودکان بسیار محتاط و دقیق باشند. " وی در پاسخ به این که مقدار مناسب کافئین مصرفی برای یک فرد 5 یا 10 ساله چقدر است گفت: " پاسخ روشنی به این سوال نمی توان بیان داشت. " بیشتر تحقیقات انجام شده در مورد تاثیرات سلامتی کافئین مربوط به افراد بزرگسال می باشد. تنها سهم ناچیزی از مطالعات به کودکان اختصاص دارد. بنابراین سازمان غذا و دارو (FDA) دستورالعملی برای مقدار مصرف کافئین توسط کودکان را پیشنهاد نکرده است. هرچند دولت کانادا چنین برنامه هایی را ارائه داده است و مخاطبان آن، تجاوز از حدود تعیین شده را به میزان کم در کودکانشان گزارش کردند.

وارزاک و همکارانش، نظرسنجی انجام شده را از میان 201 تن از والدین کودکان 5 تا 12 ساله در یک درمانگاه سرپایی اطفال انجام دادند. والدین اطلاعاتی درباره ی رژیم غذایی روزانه ی نوشیدنی ها و تنقلات مصرفی کودکانشان گزارش کردند. همچنین اطلاعات مربوط به میزان خواب و خیس کردن جای خواب توسط کودکانشان را در اختیار پژوهشگران گذاشتند.

چاقی دوران کودکی وابسته به نوشابه آورام تراژوم، پزشک بیمارستان اطفال مس جنرال در بوستون، میزان کافئین مصرفی کودکان در مطالعات را تکان دهنده، و نگران کننده توصیف کرد. وی بیان کرد: مطالعه ی جدید بر اساس آن که آیا کافئین، روی خواب تاثیر می گذارد انجام شد اما نوشیدن مقادیر زیاد نوشابه تاثیر زیادی روی چاقی و بیماری های در رابطه با چاقی مانند فشار خون بالا در کودکان را دارا می باشد. کودکان در سن مدرسه به مقادیری از کافئین نیاز مند هستند و مصرف آن گاه به گاه توصیه می شود اما نباید روزانه به مصرف برسد.

خواب ناچیز فعالیت های مدرسه را تحت تاثیر قرار می دهد به عقیده ی چارلز شوبین، پزشک و رئیس بخش اطفال مراکز درمانی خانواده در بالتیمور؛ "نوشابه ها از نظر ارزش غذایی بی فایده و بی ارزش هستند/از طرفی، خواب ناچیز پیشرفت تحصیلی را مختل کرده و کم خوابی و در پی آن خواب آلودگی، باعث می شود تا کودک نتواند امور مدرسه را انجام دهد. همچنین طبق اظهارات وی کافئین نمی تواند دلیل خیس کردن رخت خواب توسط کودکان باشد. چرا که با مصرف کافئین خواب آنها سبک تر می شود و همین امر، به بیداری مکرر آنها طی خواب می انجامد.

لیوما انلی، رئیس مرکز سلامت تغذیه و تناسب وزن بیمارستان اطفال کلمبوس در اهایو، با مشاهده ی مقادیر مصرف کافئین توسط کودکان در مطالعه ی جدید اظهار شگفتی کرد و بیان داشت: به نظر من، والدین باید بیش تر از آن چه کودکانشان می نوشند، آگاه باشند. حتی نوشابه های رژیمی هم کافئین دارند و کافئین در کنار مشکلات مربوط به کم خوابی، به عصبی شدن کودکان نیز منجر می شود.

هیدی کونولی مسئول بخش درمانی خواب اطفال در دانشگاه راکستر نیویورک می گوید: در پنجاه سال اخیر، به طور سالانه، کودکان خواب کم تر را گزارش کرده اند و در مقابل، مصرف کافئین آن ها بالا تر رفته است. کم خوابی به افزایش احتمال اضافه وزن پیدا کردن می انجامد، و از آنجا که این نکته برای بزرگسالان اثبات شده برای کودکان هم می تواند اتفاق بیفتد. کودکان در سن 2 سال و بالاتر، بایستی آب و شیر کم چرب بنوشند. و نوشدنی های شیرین برای چنین سنینی یک انتخاب نامناسب است و شامل کافئین بودن آن ها وضع را بدتر می کند. در واقع کافئین موجود در یک کولا، بدون توجه به مقادیر کالری آن، یک مساله ی چالش بر انگیز است.