

مصرف کافئین، لازم اما به اندازه

اگر شما هم برای بیدار شدن از خواب و شروع یک روز کاری، به مصرف کافئین احتیاج دارید و آن را تنها راه حل می‌دانید، بدانید که شما تنها فردی نیستید که این عادت را دارد.



جام جم آنلاین: اگر شما هم برای بیدار شدن از خواب و شروع یک روز کاری، به مصرف کافئین احتیاج دارید و آن را تنها راه حل می‌دانید، بدانید که شما تنها فردی نیستید که این عادت را دارد.

کافئین باعث کاهش خستگی شده، هوشیاری و بیداری را افزایش می‌دهد و تمرکز را نیز بهبود می‌بخشد اما همان‌طور که مصرف کافی آن فوایدی در بر دارد، افراط در مصرف آن می‌تواند مشکلاتی را نیز ایجاد کند بنابراین بهتر است بدانید مصرف چه مقدار کافئین زیاد و بیش از حد به حساب می‌آید و چه زمانی باید به فکر راه‌حلی منطقی برای قطع یا کاهش مصرف آن باشید.

محدود کردن مصرف کافئین

برای بیشتر افراد بزرگسالی که از نظر سلامتی نیز مشکلی ندارند، به طور متوسط مصرف روزانه 200 تا 300 میلی‌گرم یعنی 2 تا 4 فنجان قهوه دم‌کرده خطری ندارد و مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما در برخی شرایط و موقعیت‌های خاص، لازم است مصرف کافئین محدود شده یا حتی به طور کامل قطع شود.

اگرچه مصرف متعادل کافئین هیچ‌گونه مشکلی برای فرد ایجاد نخواهد کرد، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند علائم و عوارض ناخوشایندی داشته و سبب بروز مشکلاتی جدی شود.

بنا بر نظر متخصصان، مصرف بیش از حد کافئین - بیش از 500 یا 600 میلی‌گرم در روز - می‌تواند باعث بیخوابی، عصبانیت، کج خلقی، بی‌قراری، بروز ناراحتی‌ها و مشکلات گوارشی و افزایش سرعت ضربان قلب شود.

البته توجه داشته باشید که این مقادیر و عوارض در مورد افراد مختلف، متفاوت است. بعضی از افراد نسبت به کافئین حساسیت بیشتری داشته و بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند بنابراین اگر شما هم مستعد تجربه کردن چنین علائمی هستید، به خاطر داشته باشید که مقدار بسیار کمی از کافئین - یک فنجان چای یا قهوه در روز - نیز می‌تواند سبب بروز اثراتی مانند بی‌خوابی و بی‌قراری بشود.

واکنش و اثرات مصرف کافئین، به عادت فرد نیز بستگی دارد. به همین دلیل معمولاً افرادی که به مصرف کافئین عادت ندارند، حساسیت بیشتری نشان داده و اثرات منفی آن نیز برایشان بیشتر از دیگران است. البته سن، جنسیت و استفاده از داروهایی خاص نیز در این زمینه موثر است.

خواب کافی و مصرف کافئین

اغلب بزرگسالان به طور متوسط به 7 تا 8 ساعت خواب شبانه احتیاج دارند. اما مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند با این میزان خواب تداخل پیدا کند بنابراین خوب است دقت داشته باشید که کم‌خوابی مزمن به هر دلیلی که ایجاد شود - فشار عصبی، کار، سفر یا مصرف کافئین بیش از حد - می‌تواند باعث بی‌خوابی شده و در نتیجه مشکلاتی جدی و اساسی برای فرد ایجاد کند البته گاهی افراد با استفاده از کافئین و نوشیدن قهوه سعی می‌کنند بی‌خوابی خود را مخفی کنند؛ در حالی که این کار سبب ایجاد چرخه‌ای معیوب شده و مشکلات را افزایش می‌دهد.

مصرف داروها و مکمل‌ها

مصرف برخی داروها و مکمل‌های گیاهی نیز با کافئین تداخل دارد. به عنوان مثال مصرف برخی داروها می‌تواند سبب شود که کافئین مدت زمان بیشتری در بدن فرد باقی بماند.

در نتیجه اثرات نامطلوب آن نیز افزایش می‌یابد. بنابراین به خاطر داشته باشید که در چنین شرایطی بهترین کار مشورت با پزشک یا داروساز است تا در مورد مصرف و تداخل کافئین و داروها اطلاع پیدا کنید.

قطع مصرف کافئین

اگر برای شما هم در نتیجه مصرف کافئین مشکلاتی ایجاد شده یا تنها می‌خواهید از نظر مالی کمی صرفه‌جویی کنید ، مطمئن باشید قطع کافئین کار ساده‌ای نخواهد بود.

کاهش ناگهانی کافئین می‌تواند سبب بروز حالات و عوارضی مانند سردرد، خستگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت شود ، البته خوشبختانه این علائم خفیف بوده و پس از چند روز برطرف می‌شوند. ولی بهتر است اگر تصمیم به قطع مصرف کافئین گرفته‌اید، این کار را بتدریج و آهسته انجام دهید تا عوارض و مشکلات آن نیز به حداقل برسد.

Mayoclinic

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی