

چقدر کافئین در روز برای بدن طبیعی است؟



اگر شما جزو آن دسته‌ای هستید که صبح خود را با چای یا قهوه شروع می‌کنید، اگر وقتی سردرد دارید یا میان روز احساس خستگی بیش از حد می‌کنید، به فکر فنجانی چای یا قهوه می‌افتید، اگر برای بیدار ماندن بیشتر، نوشابه انرژی‌زا مصرف می‌کنید و در نهایت اگر روزی که نوشیدنی کافئین‌دار مصرف نکنید، دچار خستگی بیشتر می‌شوید، شما به کافئین اعتیاد پیدا کرده‌اید.

اگر شما جزو آن دسته‌ای هستید که صبح خود را با چای یا قهوه شروع می‌کنید، اگر وقتی سردرد دارید یا میان روز احساس خستگی بیش از حد می‌کنید، به فکر فنجانی چای یا قهوه می‌افتید، اگر برای بیدار ماندن بیشتر، نوشابه انرژی‌زا مصرف می‌کنید و در نهایت اگر روزی که نوشیدنی کافئین‌دار مصرف نکنید، دچار خستگی بیشتر می‌شوید، شما به کافئین اعتیاد پیدا کرده‌اید.

به گزارش جام جم، اما مصرف کافئین چقدر ممکن است به بدن آسیب برساند یا عوارض داشته باشد؟ مسمومیت با کافئین شاید به نظر عجیب و مسمومیتی غیرمعمول باشد، اما قهوه هم ممکن است باعث ایجاد مسمومیت شود. از طرفی شیر یا کرمی که کنار قهوه استفاده می‌شود، ممکن است عامل این مسمومیت باشد. با این حال قهوه و در کل کافئین بشدت در افراد وابستگی ایجاد می‌کند. بسیاری از افراد در سراسر دنیا به نوشیدن قهوه صبحگاهی اعتیاد دارند و سال‌ها بدون بروز مشکلی قهوه می‌نوشند. بنابراین باید گفت قهوه برای بعضی افراد ممکن است مسمومیت و عوارض جانبی داشته باشد و در مواردی ممکن است در رژیم غذایی فرد لازم و انرژی‌بخش باشد. اما هیچ وقت نباید انتظار داشت همه نشانه‌ها مثبت یا همه عوارض مصرف کافئین در یک فرد دیده شود. بسیاری از افراد برای بیدار ماندن، رفع خستگی و کسب انرژی به استفاده از مواد کافئین‌دار روی می‌آورند که در طولانی‌مدت می‌تواند وابستگی ایجاد کند و تمرکز را کاهش دهد. سردردهای میگرنی، کم‌خونی، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و زودرنجی، تکرر ادرار یا ناتوانی در کنترل ادرار، ناراحتی معده، اسهال، افزایش ضربان قلب و لرزش عضلات از عوارض جانبی مصرف کافئین است که ممکن است در افراد مختلف یک یا چند مورد آن بروز پیدا کند. این عوارض معمولاً در مورد کسانی که عادت به مصرف کافئین ندارند، بیشتر بروز پیدا می‌کند. همچنین فاکتورهایی مثل ژنتیک، وزن، سن و شرایط سلامت روی واکنش بدن نسبت به کافئین تاثیرگذار است. کافئین بیش از هر چیز محرک سیستم عصبی بدن انسان است. کافئین به صورت موقت باعث بیدار ماندن و افزایش انرژی می‌شود، اما در نهایت می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای سیستم عصبی و عوارض جانبی دیگر شود. بنابراین بهتر است بعد از غروب و چند ساعت پیش از زمان خواب، از مصرف نوشیدنی‌های دارای کافئین خودداری کنید.

کودکان و گروه‌های حساس، کافئین مصرف نکنند میزان مجاز مصرف کافئین برای هر فرد در واقع میزانی است که باعث بروز عوارض جانبی در فرد نشود. معمولاً افرادی که وزنی بیش از حد معمول دارند، با خیالی آسوده‌تر می‌توانند کافئین مصرف کنند، اما عوارض جانبی کافئین روی افراد لاغرتر بیشتر بروز می‌کند. با این که میزان معمول کافئین برای افراد بزرگسال مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف کافئین در کودکان به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. چرا که کودکان هنوز در حال رشد هستند و مغز آنها نیز در حال تکامل است و عوامل خارجی که مانع خواب بیشتر شود، می‌تواند روی فرآیند رشد به صورت غیرمستقیم اثر بگذارد. کافئین برای کودکان زیر چهار سال به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و برای کودکان چهار تا 12 سال بهتر است به صورت بسیار محدود باشد. نوجوانان نیز بهتر است میزان بسیار کمی کافئین مصرف کنند. افراد بزرگسال که به عوارض جانبی کافئین حساسیت دارند، مثل زنان باردار و کسانی که برای بارداری اقدام می‌کنند، مادران در حال شیردهی یا افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند که این عوارض روی آنها تاثیرگذار است، بهتر است کافئین را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

چقدر کافئین در روز برای بدن طبیعی است؟ کافئین می‌تواند فوایدی برای بدن داشته باشد، اما در مقابل می‌تواند باعث بروز مشکلات بیشتری شود. بدن در حالت معمول می‌تواند 200 میلی گرم کافئین در روز را بدون بروز مشکل دریافت کند. این میزان کافئین معمولاً شامل دو فنجان قهوه می‌شود، اما بستگی به میزان قوی بودن قهوه نیز دارد؛ برای مثال دو قاشق قهوه فوری معمولی در یک لیوان حدود 60 میلی‌گرم کافئین دارد، اما یک چهارم همین میزان قهوه اسپرسو 65 میلی گرم کافئین دارد.

گرچه واکنش بدن هر فرد به کافئین دریافتی متفاوت است، اما در هر حالتی دریافت بیش از 400 میلی‌گرم کافئین که معادل حدود چهار لیوان قهوه، ده قوطی نوشابه یا دو قوطی نوشابه انرژی‌زا است، برای هیچ کس توصیه نمی‌شود. البته باید این نکته را در نظر داشت که کافئین موجود در انواع مختلف نوشیدنی‌های

انرژی‌زا با یکدیگر متفاوت است. مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند روی ضربان قلب تاثیرگذار باشد، باعث سرگیجه و سردرد و حتی باعث از دست رفتن آب بدن (دی هیدراته شدن) شود. انتقال کافئین از مادر به کودک

کافئین، فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد. این عوارض جانبی ممکن است برای افرادی که شرایط عادی دارند، مشکلی به وجود نیاورد؛ اما زنان باردار بهتر است مصرف کافئین را کاهش دهند یا آن را از رژیم غذایی خود حذف کنند. گرچه بدن یک فرد بالغ می‌تواند میزان قهوه دریافتی را مدیریت کند، اما فرآیند سوخت و ساز در جنین هنوز کامل نشده و نمی‌تواند میزان کافئین دریافتی را که از بدن مادر دریافت می‌کند، کنترل کند. از طرف دیگر، خطر سقط جنین در زنانی که کافئین کمتری مصرف می‌کنند، کمتر است. کسانی که در طول بارداری کافئین مصرف می‌کنند نیز ممکن است زایمان همراه با درد بسیار زیاد را تجربه کنند. همچنین مصرف زیاد کافئین در دوران بارداری ممکن است سرعت رشد جنین را کاهش دهد. در نهایت بهتر است زنان وقتی قصد باردار شدن دارند، در دوران بارداری و سپس در طول مدت شیردهی در مورد میزان مصرف کافئین با پزشک خود مشورت کنند.

منابع دارای کافئین
وقتی افراد تصمیم می‌گیرند کافئین مصرفی در رژیم غذایی خود را کاهش دهند، معمولاً مصرف قهوه، چای و نوشابه را کاهش می‌دهند. اما واقعیت این است کافئین می‌تواند از منابع غیرقابل انتظار دیگری نیز وارد رژیم غذایی شود. کافئین در قهوه، چای، نوشابه، نوشابه‌های انرژی‌زا، شکلات و داروهایی که برای تسکین سردرد استفاده می‌شود، وجود دارد. با این که قهوه و نوشابه‌های گازدار به عنوان مجرمان اصلی ورود کافئین به بدن شناخته می‌شوند، اما همه نوع نوشابه و حتی قهوه‌هایی که با عنوان قهوه بدون کافئین معرفی می‌شوند نیز مقداری کافئین دارند. از طرفی، کافئین یکی از منابعی است که به صورت طبیعی در کاکائو وجود دارد و در نتیجه با هر بار خوردن انواع شکلات و بخصوص شکلات تلخ، مقدار کمی کافئین وارد بدن می‌شود. همچنین بستنی قهوه و شکلاتی معادل یک قوطی نوشابه کافئین دارند.

قرص‌هایی که برای کاهش وزن ساخته می‌شوند و بعضی داروهای تسکین‌دهنده درد، یکی دیگر از منابع حاوی کافئین هستند که مصرف زیاد آنها می‌تواند باعث بروز عوارض مشابه مصرف کافئین زیاد شود. نوشابه‌های انرژی‌زا یکی از بدترین منابع دارای کافئین به شمار می‌روند. کافئین مصنوعی و بسیار زیاد موجود در این نوشابه‌ها اثرات به مراتب مخرب‌تری از قهوه و نوشابه‌های گازدار باقی می‌گذارد.

یکی از منابع عجیب دارای کافئین طبیعی، تخمه آفتابگردان است، گرچه میزان کافئین در این منبع غذایی کمتر است، اما در مواردی می‌تواند به عنوان جایگزین طبیعی نوشابه‌های انرژی‌زا استفاده شود. دانه آفتابگردان منبعی سرشار از ویتامین و بدون قند افزوده است که می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن را تا حدودی تامین کند. همچنین صبحانه‌های حاوی انواع غلات، جوی دوسر و انواع مغزها می‌تواند جایگزین سالمی برای قهوه اول صبح باشد.