

## چه افرادی نباید کافئین مصرف کنند؟

کافئین را می توان از محبوب ترین خوراکی های جهان دانست. کافئین موجود در قهوه و نسکافه روزانه توسط میلیونها نفر در سراسر جهان مصرف می شود، اما برخی از افراد با منع مصرف کافئین مواجه هستند.



کافئین را می توان از محبوب ترین خوراکی های جهان دانست. کافئین موجود در قهوه و نسکافه روزانه توسط میلیونها نفر در سراسر جهان مصرف می شود، اما برخی از افراد با منع مصرف کافئین مواجه هستند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir): کافئین را می توان از محبوب ترین خوراکی های جهان دانست. کافئین موجود در قهوه و نسکافه روزانه توسط میلیونها نفر در سراسر جهان مصرف می شود، اما برخی از افراد با منع مصرف کافئین مواجه هستند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، مصرف کافئین می تواند برای برخی از افراد عوارضی خطرناک داشته باشد بنابراین با وجود این که کافئین بسیار محبوب است، بهتر است در مصرفش احتیاط کنید:

\_ بانوان باردار به ویژه در ماه های آخر بارداری انقباضات رحمی را تجربه می کنند که گاهی با مصرف خوراکی های محرک تشدید می شود، بنابراین بهتر است بانوان باردار در مصرف کافئین احتیاط کنند

\_ اگر سابقه معده درد یا سایر مشکلات گوارشی را دارید در مصرف کافئین به شکل قهوه و نسکافه احتیاط کنید چون می تواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شما شود

### چه افرادی نباید کافئین مصرف کنند؟

\_ مصرف کافئین به ویژه به شکل قهوه با برخی داروها تضاد دارد بنابراین سعی کنید اگر داروی خاصی مصرف می کنید، پیش از مصرف کافئین دستورات و منع مصرف دارو را بررسی کنید

\_ مادرانی که به فرزند خود شیر می دهند نیز باید در وضعیت مصرف کافئین خود احتیاط کنند تا نوزاد خود را دچار بیقراری نینند

\_ افرادی که سابقه سردرد های میگرنی دارند باید در مصرف کافئین زیاده روی نکنند چرا که کافئین زمینه ساز سردردهای میگرنی می شود

\_ افرادی که دچار تپش قلب هستند، نباید کافئین بیش از حد مصرف کنند چرا که با علائم تپش قلب رو به رو خواهند شد

\_ اگر دچار اختلالات خواب هستید از مصرف کافئین اجتناب کنید

\_ اگر فشارخونتان همیشه بالاست سعی کنید کافئین مصرف نکنید یا آن را با شیر یا افزودنی هایی که شدت کافئین را کم می کنند مصرف کنید