

تأثیر کافئین بر مغز

تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که اضطراب دارند نباید کافئین مصرف کنند، چون حال روحیشان وخیم‌تر خواهد شد.



تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که اضطراب دارند نباید کافئین مصرف کنند، چون حال روحیشان وخیم‌تر خواهد شد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: کافئین ماده‌ای محرک برای بهبود عملکرد مغز به شمار می‌رود. این ماده تأثیرات زیادی از جمله اثرات روانشناختی بر مغز انسان دارد.

دانشمندان معتقدند که کافئین با مسدود کردن گیرنده‌های عصبی انتقال دهنده آدنوزین باعث تحریک مغز می‌شود. این ماده همچنین بر نوراپی نفرین، دوپامین و استیل کولین که نقش مهمی در روحیه و عملکرد ذهنی انسان دارند نیز تأثیر می‌گذارد.

کافئین چگونه حال و احوالمان را تغییر می‌دهد؟

کافئین هوشیاری را بالا می‌برد و بسیاری از مردم با خوردن مواد غذایی که کافئین دارند تقویت روحیه می‌شوند و در انجام کارهای روزمره انرژی بالایی دریافت می‌کنند. البته باید گفت: در کنار این مزیت، کافئین موجب اضطراب می‌شود. به طور کلی تأثیر کافئین بر حال انسان به این بستگی دارد که مصرف کننده چه انتظاری از خوردن آن دارد؟ می‌خواهد شاد شود؟ برای افزایش انرژی می‌خورد؟ به خوردن آن عادت کرده و اگر نخورد احساس بیماری می‌کند؟

بنابراین کافئین می‌تواند به بالا بردن خلق و خوی شما کمک کند و این زمانی قابل توجه است که انرژی شما کم باشد. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که اضطراب دارند نباید کافئین مصرف کنند، چون اوضاعشان وخیم‌تر خواهد شد.

کافئین عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد؟

دانشمندان ثابت کرده‌اند کافئین فعالیت سیستم‌های مختلف مغز را از جمله هوشیاری، زمان واکنش، پردازش اطلاعات و بعضی -نه همه- مهارت‌های اصلاحی را بهبود می‌بخشد. اما به این فکر نکنید که هر چه بیشتر از این ماده استفاده کنید، نتیجه بهتری از فعالیت‌های خود خواهید دید.

مقایسه‌ای بین دو گروه انجام شد که اولی کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف و گروه دیگر مقداری بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم مصرف می‌کردند، به این نتیجه رسیدند که میزان پیشرفت در عملکرد ذهنی در هر دو گروه تقریباً یکی بوده است و تفاوت چندانی نداشته است.

افرادی که روزانه مقدار زیادی کافئین به بدن وارد می‌کنند می‌توانند نسبت به آن معتاد و وابسته شوند. در حالی که مطالعات متعدد نشان می‌دهد کافئین باعث هوشیاری می‌شود، اما برخی از محققان می‌گویند، بعضی مواقع مصرف این ماده اثرات جانبی به دنبال خواهد داشت.

آیا مصرف کافئین راه خوبی برای بهبود عملکرد ذهنی است؟

به طور کلی، نباید توقع داشته باشید که با افزایش مصرف کافئین عملکرد بهتری از خود نشان خواهید داد. چرا که هر چقدر میزانی کافئین مصرفی بیشتر شود، اضطراب و هراس هم بیشتر می‌شود و در مواردی افراطی، فرد مجبور به مصرف دارو برای کنترل اضطراب خود می‌شود.

بهترین پیشنهاد، مصرف یک یا دو فنجان قهوه در روز است که شما خودتان زمان مصرف آن را برای تأثیر بیشتر بر خلق و خو و دریافت انرژی تعیین می‌کنید. بیشتر از این میزان، اگر مصرف کنید احتمال دارد سلامت تان را به خطر بیندازید.