

کافئین مصرف کنیم یا نه؟

کافئین یک محرک طبیعی است که مصرف آن در بین همه مردم رواج دارد. این ماده خواب‌آلودگی و استرس را از بین می‌برد و مزایایی در حوزه سلامتی دارد.



کافئین یک محرک طبیعی است که مصرف آن در بین همه مردم رواج دارد. این ماده خواب‌آلودگی و استرس را از بین می‌برد و مزایایی در حوزه سلامتی دارد. اما هنوز این سؤال پرسیده می‌شود که «آیا واقعا مصرف این حجم از کافئین خوب است یا بد؟»

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: «هر روز عده زیادی برای رفع خواب‌آلودگی صبح، سر حال بودن در شیفت شب یا از بین بردن بی‌حوصلگی دم‌غروب به مصرف کافئین پناه می‌برند. کافئین یک محرک طبیعی است که مصرف آن در بین همه مردم رواج دارد. این ماده خواب‌آلودگی و استرس را از بین می‌برد و مزایایی در حوزه سلامتی دارد. اما هنوز این سؤال پرسیده می‌شود که «آیا واقعا مصرف این حجم از کافئین خوب است یا بد؟»

کافئین یک محرک طبیعی است و چای، قهوه و کاکائو منبع میزان زیادی از آن هستند. این ماده با تحریک مغز و سیستم عصبی هوشیاری را افزایش می‌دهد و از بروز خستگی جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، به بیدار ماندن و رفع خستگی کمک می‌کند و به طور گسترده در سراسر جهان مصرف می‌شود.

نحوه تأثیرگذاری کافئین در بدن چگونه است؟

کافئین پس از مصرف به سرعت از روده جذب شده و وارد جریان خون می‌شود. از طریق جریان خون به کبد می‌رسد و از آنجا به سمت تمام اندام‌ها حرکت می‌کند و روی آنها تأثیر می‌گذارد. کافئین بیشترین تأثیر را روی مغز می‌گذارد و با جلوگیری از اثرات انتقال دهنده عصبی آدنوزین، مغز را تحریک می‌کند. تمام این اتفاقات باعث تحریک مغز شده و هوشیاری و تمرکز را در شما افزایش می‌دهد. برخی از افراد معتقدند که کافئین در دسته داروهای روانگردان قرار داد زیرا تأثیر مستقیمی روی مغز و فعالیت‌های آن دارد.

کارکرد کافئین بر مغز

کافئین توانایی جلوگیری از فعالیت مولکول آدنوزین سیگنالینگ مغز را دارد و با این کار می‌تواند خلق و خو و عملکرد مغز را بهبود بخشد. همچنین با افزایش سایر مولکول‌های سیگنالینگ مثل دوپامین و نوراپی نفرین سرعت انتقال پیام را در مغز بالا می‌برد و روحیه شما را تقویت می‌کند.

مصرف کافئین می‌تواند بر خلق و خو تأثیر مثبت گذاشته و احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش دهد، عملکرد مغز را تحریک کند و از شما در برابر بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون جلوگیری کند.

سوخت و ساز و چربی سوزی با کافئین

کافئین متابولیسم را تقویت کرده و باعث چربی سوزی می‌شود اما مقدار آن زیاد نیست و در طولانی مدت مشخص می‌شود.

کافئین و ارتباط آن با قلب و دیابت

همچنین در تحقیقات دیگری مشخص شد که مصرف روزانه ۲ تا ۴ فنجان قهوه یا چای سبز خطر ابتلا به سکته مغزی را ۱۴٪ تا ۲۰٪ کاهش می‌دهد.

نوشیدنی‌های حاوی کافئین، مانند قهوه و چای، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهند.

مصرف قهوه و سلامتی

نوشیدن قهوه به سلامتی کبد، پوست و دستگاه گوارش کمک می‌کند. همچنین در طولانی شدن عمر و جلوگیری از بیماری

های مختلف مؤثر است.

عوارض جانبی مصرف کافئین

برخی پس از مصرف کافئین دچار اضطراب، بی قراری، لرزش، ضربان قلب نامنظم و مشکلات خواب می شوند. همچنین ممکن است مصرف زیاد کافئین در بعضی از افراد باعث ایجاد سردرد، میگرن و فشار خون بالا شود.

مصرف کافئین برای خانم های باردار توصیه نمی شود زیرا به راحتی از جفت عبور می کند و می تواند باعث سقط جنین یا کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد شود.

چقدر کافئین مصرف کنیم؟

مصرف روزانه ۲ تا ۴ فنجان قهوه، یعنی چیزی حدود ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز بی خطر است. اما اگر مصرف آن را افزایش دهید و روزانه بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کنید خطرناک است.

سخن پایانی

کافئین به همان اندازه که مفید است می تواند برای سلامت بدن خطرناک باشد. مطالعات نشان می دهد که مصرف بیش از حد کافئین می تواند نتیجه ای کاملاً برعکس داشته باشد و جان شما را به خطر اندازد.

منبع: هلت لاین