

## نیاز روزانه بدن به کافئین چقدر است؟



کافئین یک ماده شیمیایی خوراکی است که در گیاهان گوناگونی از جمله قهوه، کاکائو، کولا و چای یافت می‌شود.

کافئین یک ماده شیمیایی خوراکی است که در گیاهان گوناگونی از جمله قهوه، کاکائو، کولا و چای یافت می‌شود. آلکالوئیدی از خانواده متیل گزانتین ها بوده که خواصی مشابه با تتوفیلین و تتوبرومین دارد. کافئین خالص به صورت پودر سفید رنگ تلخی است که از ترکیب کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن حاصل می‌شود.

به گزارش ایسنا، اگرچه کافئین مزایای خود را دارد، اما می‌تواند مشکلاتی نیز ایجاد کند. بهتر است بدانیم چه مقدار از آن برای بدن مطلوب است و آیا باید مصرف خود را محدود کنیم یا خیر؟

کارشناسان معتقدند اگر شما برای بیدار شدن و انجام کارهای روزمره به کافئین متکی هستید، تنها نیستید، بلکه میلیون ها نفر درجهان هر روز برای هوشیاری و بهبود تمرکز به کافئین نیاز دارند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف ۴۰۰ میلی گرم کافئین در شبانه روز برای اکثر بزرگسالان سالم، بی خطر است. این مقدار تقریباً برابر با کافئین موجود در چهار فنجان قهوه دم کرده و یا ۱۰ قوطی نوشابه کولا است. به خاطر داشته باشید که محتوای واقعی کافئین در نوشیدنی ها به خصوص در میان نوشیدنی های انرژی زا بسیار متفاوت است.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داده است که کافئین به شکل پودر یا مایع می‌تواند سطوح مسمومیت زای کافئین را ایجاد کند. فقط یک قاشق چای خوری پودر کافئین خالص معادل مصرف حدود ۲۸ فنجان قهوه است. چنین سطوح بالای کافئین می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی و احتمالاً مرگ شود. اگرچه استفاده از کافئین ممکن است برای بزرگسالان بی خطر باشد، اما ایده چندان خوبی برای کودکان نیست.

نوجوانان و جوانان باید در مورد مصرف بیش از حد کافئین و همچنین مخلوط کردن آن با سایر نوشیدنی ها و یا داروها احتیاط کنند. همچنین، زنان باردار یا بانوانی که در تلاش برای باردار شدن هستند و مادران شیرده باید با پزشک خود در مورد محدود کردن مصرف کافئین به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز مشورت کنند. حتی مصرف زیاد کافئین می‌تواند در بزرگسالان عوارض جانبی ناخوشایندی ایجاد کند. از طرفی ممکن است کافئین برای افرادی که به اثرات ناشی از آن حساس هستند و یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند انتخاب خوبی نباشد.

از عوارض جانبی مصرف زیاد کافئین می‌توان به سردرد، بی خوابی، عصبی بودن، تحریک پذیری، تکرر ادرار یا ناتوانی در کنترل ادرار، ضربان قلب سریع و لرزش های عضلانی اشاره کرد. اگر مستعد تأثیرات کافئین هستید، حتی مصرف مقادیر کم آن نیز ممکن است عوارض ناخواسته ای مانند بی قراری و مشکلات خواب را در شما ایجاد کند.

نحوه واکنش افراد به کافئین ممکن است تا حدودی با میزان کافئینی که به نوشیدن آن عادت دارند، تعیین شود. افرادی که به طور منظم کافئین نمی‌نوشند، نسبت به اثرات آن حساس تر هستند. اگر شما به اندازه کافی نمی‌خوابید، مصرف کافئین حتی در بعد از ظهر می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند و باعث افزایش هوشیاری و تمرکز و بهبود عملکرد شما در طول روز شود.

اما استفاده بیش از حد کافئین می‌تواند چرخه ای نامطلوب ایجاد کند. به عنوان مثال، ممکن است طی روز نوشیدنی های کافئین دار بنوشید زیرا احساس خستگی و کسالت دارید، به این صورت کافئین موجب اختلال در خواب شبانه شما هم می‌شود؛ و مدت زمان خواب شما را کوتاه می‌کند. از طرفی ممکن است شما دارو یا مکمل خاصی مصرف کنید. برخی از داروها و مکمل های گیاهی ممکن است با کافئین تداخل داشته باشند.

به عنوان مثال مخلوط کردن کافئین با آفدرین که در داروهای ضد احتقان استفاده می‌شود ممکن است خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله قلبی، سکنه مغزی یا تشنج را افزایش دهد. همچنین تتوفیلین که برای باز کردن راه های هوایی برونش استفاده می‌شود، اثراتی مشابه کافئین دارد. بنابراین مصرف همزمان آن با کافئین ممکن است اثرات نامطلوب کافئین مانند تهوع و تپش قلب را افزایش دهد. اکیناسه نوعی مکمل گیاهی که گاهی برای جلوگیری از سرماخوردگی یا سایر عفونت ها استفاده می‌شود، ممکن است غلظت کافئین را در خون شما افزایش دهد و اثرات آن را تشدید کند.

در مورد اینکه آیا کافئین ممکن است بر داروهای شما تأثیر بگذارد یا خیر، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. عادت به مصرف زیاد کافئین خود را کنترل کنید هرچند کاهش ناگهانی دریافت کافئین می‌تواند چالش برانگیز باشد و با علائم خاصی مانند سردرد، خستگی، تحریک پذیری و مشکل در تمرکز روی کارها همراه شود. خوشبختانه این علائم معمولاً خفیف هستند و پس از چند روز بهبود می‌یابند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای تغییر عادت کافئین خود، این نکات را رعایت کنید:

– به میزان کافئینی که از غذاها و نوشیدنی ها از جمله نوشیدنی های انرژی زا دریافت می‌کنید، توجه کنید. برچسب های مواد غذایی را با دقت بخوانید اما به یاد داشته باشید که تخمین شما از مقادیر واقعی کافئین نوشیدنی ها و غذاها ممکن است کمی پایین تر باشد. زیرا برخی از شرکت ها مقادیر کافئین محصولات را به درستی اعلام نمی‌کنند.

– دریافت کافئین را به تدریج کاهش دهید. به عنوان مثال، هر روز یک قوطی کمتر نوشابه و یا یک فنجان کوچکتر قهوه بنوشید و یا

از نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار در اواخر روز خودداری کنید. این به بدن شما کمک می کند تا به سطوح پایین کافئین عادت کند و اثرات احتمالی ترک را کاهش دهد.

\_ زمان دم کردن قهوه و چای را کوتاه کنید. این امر باعث کاهش محتوای کافئین آن می شود.

\_ دمنوش های گیاهی فاقد کافئین را انتخاب کنید.