



## ۵ ماده غذایی دارای کافئین پنهان که باید در مصرف آنها دقت کنید

دریافت بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی می‌شود.

دریافت بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی می‌شود. با این حال شاید برخی افراد به شکل آگاهانه مصرف مواد غذایی که از وجود کافئین در آن مطلع هستند را برای کاهش عوارض کنار بگذارند؛ اما باز هم برخی مواد غذایی هستند که منابع پنهان کافئین هستند. به گزارش ایسنا، کافئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد بنابراین؛ توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری خون، بی‌خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

۵ ماده غذایی دارای کافئین پنهان شامل موارد زیر است که در صورت بروز مشکلات پیش‌تر گفته شده باید در مصرف آنها دقت کنید:

– شکلات تیره: شکلات تیره اگرچه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی بالایش مفید است، اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین هم داشته باشد. کافئین اسید معده را افزایش می‌دهد و مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معده باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. به افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها را محدود کنند.

– قرص‌های لاغری: قرص‌های چربی‌سوز اغلب دارای کافئین هستند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

– مسکن‌های بدون نسخه: دفعه بعد که برای کاهش درد سراغ این داروها رفتید، بدانید که آنها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین هستند. به طوری که اگرچه مصرف گاه‌به‌گاه آنها در کاهش درد موثر است اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم‌تر می‌کند. مسکن‌های بدون نسخه از قبیل استامینوفن، حاوی ۱۳۰ میلی‌گرم کافئین هستند.

– آب ویتامینه: آب ویتامینه آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و الکترولیت‌ها غنی شده باشد. بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی‌های طعم‌دار، کافئین و مواد شیرین‌کننده هستند. در نتیجه حتماً پیش از مصرف این آب‌ها، برچسب روی شیشه آنها را بخوانید تا ببینید چه موادی داخل آن وجود داشته و قرار است با خوردن آن چقدر کالری وارد بدن شما شود.

– چای سرد: این نوع چای در هر بطری حاوی ۳۰ میلی‌گرم کافئین است. تمام انواع چای حاوی کافئین هستند. کافئین موجود در چای می‌تواند بسیار سریع انتشار یابد، اما به راحتی می‌توان کافئین چای را با روش زیر از بین برد:

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، چای را به مدت ۳۰ ثانیه در کمی آب داغ دم کنید، سپس دم کرده اولیه را دور بریزید. دوباره همان چای را دم کنید. به این ترتیب چای شما حاوی میزان بسیار کمی کافئین خواهد بود.