



قهوه شما را عصبانی می کند؟!

کافئین مزایای فراوانی دارد اما با این وجود در بعضی موارد می تواند مشکل ساز شود. بدانید مقدار مناسب مصرف کافئین چه قدر است و در صورت نیاز این مقدار را کنترل و یا کاهش دهید.

سلامت نیوز: کافئین مزایای فراوانی دارد اما با این وجود در بعضی موارد می تواند مشکل ساز شود. بدانید مقدار مناسب مصرف کافئین چه قدر است و در صورت نیاز این مقدار را کنترل و یا کاهش دهید. کافئین سیستم اعصاب مرکزی را تحریک می کند، کوفتگی را از بین می برد، سطح هوشیاری را بالا برده و تمرکز را نیز تقویت می کند.

چه زمانی به کاهش مقدار کافئین بیندیشیم . برای بسیاری از بزرگسالان سالم دوز متوسط کافئین ضرر چندانی ندارد. این مقدار معادل 200 تا 300 میلی گرم و یا 3 یا 4 فنجان قهوه ی جوشیده در روز می باشد. اما بعضی شرایط گواه آن است که باید مقدار مصرفی را کاهش دهند و یا آن را قطع کنند.

اگر حدود 4 فنجان و یا بیشتر کافئین در روز مصرف می کنید: اگرچه مقدار متوسط کافئین ضرر خاصی ندارد اما مصرف بیش از حد آن تأثیرات ناخوشایندی به همراه دارد مصرف کافئین زیاد (غلیظ) یعنی حدود 500 تا 600 میلی گرم به صورت روزانه این عوارض را به همراه دارد:

بی خوابی

عصبانیت

نا آرامی

خشم

دل پیچه

تپش قلب

لرزش ماهیچه ها

حتی ممکن است شما را کمی عصبی کند.

اگر به اثرات کافئین حتی مقدار کم، چیزی در حدود یک فنجان قهوه یا چای، حساس هستید، اثراتی مانند اختلالات خواب و نا آرامی تسریع پیدا می کند.

چگونگی واکنش بدن به کافئین به مقداری بستگی دارد که به صورت عادت مصرف می کنید. یعنی افرادی که کمتر کافئین مصرف میکنند به اثرات منفی آن حساس تراند. ویژگی هایی مانند جثه، سن، داروهای مصرفی و شرایطی مانند اختلالات عصبی نیز در ایجاد حساسیت به این ماده تأثیر می گذارد. براساس تحقیقات انجام شده مردان در مقایسه با زنان به اثرات کافئین حساس تر اند.

اگر مقدار کافی نمیخوابید:

اکثر بزرگسالان 7 تا 8 ساعت خواب احتیاج دارند. اما کافئین این مقدار مورد نیاز را کاهش می دهد. کاهش زمان خواب چه به دلیل کار، مسافرت، استرس و یا مصرف کافئین بیش از حد باعث بیخوابی خواهد شد. این کمبود خوابها و حتی کاهش ساعت خواب شبانه روی هم انباشته شده، هوشیاری و عملکرد روزانه را مختل می کند.

استفاده از کافئین برای مثال شربت های حاوی کافئین که در روز برای بیدار ماندن استفاده می شود، به همراه این کمبود خواب ها چرخه ی نا خوشایندی می سازد، طول خواب شب کاهش پیدا می کند و مانع خوابیدن می شود.