



خوب و بد مصرف کافئین را بدانیم/توصیه به نوجوانان

مصرف به جا و به اندازه کافئین باعث عملکرد بهتر بدن انسان می شود در حالی که استفاده بیش از اندازه از این ماده جان افراد را به خطر انداخته و برای مدت زمان بسیار طولانی این ماده از بدن شخص دفع نخواهد شد.

مصرف به جا و به اندازه کافئین باعث عملکرد بهتر بدن انسان می شود در حالی که استفاده بیش از اندازه از این ماده جان افراد را به خطر انداخته و برای مدت زمان بسیار طولانی این ماده از بدن شخص دفع نخواهد شد.

به گزارش خبرنگار مهر، افرادی که در حال حاضر در سراسر دنیا کافئین را در انواع و اشکال مختلف مصرف می نمایند و حتی کسانی که روزانه چندین فنجان قهوه، چای و یا انواع نوشیدنی های گازدار را می نوشند نیز احتمالاً از این مطلب که این ماده مشهورترین ماده روان گردان دنیاست بی خبر هستند.

خواه این ماده داخل فنجانی قهوه یا چای بوده و یا در شکلات و نوشابه ها، اثری ملایم بر روی محرک های اعصاب بدن ما گذاشته و زندگی روزمره را برای ما آسان تر می نماید.

مصرف در حد مجاز و معمول کافئین اثرات بسیار مثبتی روی مغز و بدن ما انسان ها دارد. شواهد موجود بیان کننده کمک کافئین به تقویت حافظه، افزایش تحرک بدنی و بالا بردن تمرکز است. سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم کافئین را برای افراد بالغ بی خطر دانسته اگرچه زنان باردار می باید مصرف روزانه خود را تا ۲۰۰ میلی گرم کاهش دهند. مطابق گزارش کالج آمریکایی زنان و زایمان یک فنجان قهوه دارای ۱۰۰ الی ۲۰۰ میلی گرم و یک فنجان چای تا حداکثر ۷۰ میلی گرم و همچنین نوشابه های گازدار کمتر از ۵۰ میلی گرم کافئین دارند.

کلینیک مایو پیشنهاد می کند که نوجوانان نیز باید میزان مصرف کافئین روزانه خود را به اندازه ۱۰۰ میلی گرم محدود نمایند و توصیه می کند تا کودکان از مصرف هر گونه کافئین پرهیز کنند.

بعضی افراد به طرز بسیار عجیبی به مصرف کافئین حساسیت داشته و مصرف زیاد این ماده می تواند منجر به سردرد، دردهای ناحیه شکم، تپش قلب و بی خوابی در این افراد شود (منظور از مصرف زیاد نوشیدن ۴ فنجان قهوه در روز است).

کافئین بعد از گذشت ۴۵ دقیقه از مصرف به سرعت جذب خون و بافت های بدن شده اما زمان بسیار طولانی تری باید سپری شود تا بدن بتواند آن را تجزیه نموده و از بافت های خود دفع کند. زمانی که طول می کشد تا این فرایند طی شود و نیمی از کافئین مصرف شده دفع شود چیزی نزدیک به ۴ ساعت بوده اما این به معنای از میان رفتن تمام کافئین مصرفی ظرف مدت ۸ ساعت نیست. بنابر تحقیقات انجام شده چیزی نزدیک به ۱۲ ساعت طول می کشد تا فنجان قهوه مصرف شده در صبحانه به طور کامل تجزیه شده و از بدن دفع شود.

در افراد سیگاری زمانی که طول می کشد تا نیمی از کافئین تجزیه شود چیزی نزدیک به ۳ ساعت بوده و در زنان باردار این میزان چیزی نزدیک به ۴ ساعت در مقایسه با زنان عادی طول می کشد.

در مواردی که تاکنون نیز به ندرت دیده شده زمانی که کافئین به میزان زیادی مورد مصرف قرار می گیرد (در حدود ۵ گرم که نزدیک به ۳۰ الی ۵۰ فنجان قهوه می شود) می تواند منجر به مرگ شخص شود. مرگ و میرهایی که تا به حال به علت مصرف کافئین گزارش شده در اثر مصرف پودر کافئین و قرص های آن بوده است.

همچنین تحقیقات نشان می دهد که کافئین می تواند باعث افزایش و تشدید استرس در افرادی شود که این ماده را به طور روزانه مصرف می کنند. طی مطالعه بر روی افرادی که به طور روزانه قهوه مصرف می کردند مشخص شد که کافئین باعث تشدید استرس و پاسخ های بدن این افراد در برابر مصرف کافئین می شود. تپش قلب، افزایش فشارخون و افزایش ترشح هورمون های استرس در بدن این افراد از علائمی بود که در اثر مصرف مداوم و روزانه قهوه حاصل شده بود.

به گفته دانشمندان کاهش فشار خون بعد از قطع کردن مصرف قهوه به سرعت روی می دهد اما میزان گلوکز موجود در خون همچنان پابرجا خواهد ماند و به سرعت کاسته نخواهد شد.