

الكافيين بين الفوائد والأضرار كيف تعرف الكمية المناسبة وتتحكم في استهلاكك

5 نوفمبر، 2024



للكافيين فوائده، ولكن قد يُعرض الشخص لمشكلات أيضاً. تعرف على الكمية المبالغ فيها منه وما إذا كنت بحاجة لتقليل استهلاكك. إذا كنت تعتمد على الكافيين لجعلك منتبهاً وتواصل نشاطك اليومي، فأنت لست وحدك في ذلك. يعتمد ملايين الأشخاص على الكافيين كل يوم للبقاء في حالة يقظة وانتباه، فضلاً عن تحسين التركيز. ما القدر الذي يمثل إفراطاً؟

يبدو أن تناول ما يصل إلى 400 ملليجرام من الكافيين يومياً لا يسبب خطراً على صحة معظم البالغين. فهذه الكمية تقريباً ما تكون موجودة في أربعة أكواب من القهوة المخمرة أو 10 علب من الكولا أو علبتين من "مشروب الطاقة". ضع في حسابك أن محتوى الكافيين الفعلي في المشروبات يختلف اختلافاً كبيراً، خاصة في مشروبات الطاقة.

حذرت إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA من أن تناول الكافيين في شكل بودرة أو سائل يمكن أن يوفر مستويات سامة من الكافيين. فملعقة صغيرة واحدة فقط من الكافيين البودرة تعادل نحو 28 كوب

قهوة. ويمكن أن تسبب هذه المستويات العالية من الكافيين مشكلات صحية خطيرة وربما الوفاة.

على الرغم من أن استخدام الكافيين قد يكون آمناً للبالغين، فإنه ليس من الجيد أن يتناوله الأطفال. يلزم تحذير المراهقين واليافعين من الإفراط في تناول الكافيين وخلطه مع الكحول والمواد المخدرة الأخرى.

ينبغي أن تتناقش النساء الحوامل أو اللائي يحاولن الحمل واللائي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، مع أطبائهن حول الحد من استخدام الكافيين إلى أقل من 200 ملليجرام يومياً .

حتى بين البالغين، فإن فرط استخدام الكافيين قد يتسبب في آثار جانبية غير مرغوب بها. كما أن الكافيين قد لا يكون خياراً جيداً لمن تكون لديهم حساسية عالية لآثاره أو من يتناولون بعض الأدوية. هل تشرب أكثر من 4 أكواب من القهوة يومياً ؟

قد ترغب في تقليل كمية القهوة إذا كنت تشرب أكثر من 4 أكواب من القهوة المحتوية على الكافيين يومياً (أو ما يعادلها) ولديك آثار جانبية تتمثل فيما يلي:

الصداع.

الأرق.

العصبية.

سهولة الاستثارة.

التبول المتكرر أو عدم القدرة على التحكم في التبول.

تسارع ضربات القلب.

الارتجاف العضلي.

حتى القليل يجعلك متوتراً شديداً العصبية.

بعض الأشخاص لديهم حساسية أعلى للكافيين مقارنة بغيرهم. وفي حال كنت سريع التأثر بالكافيين، فقد يؤدي تناوله حتى بكميات صغيرة إلى حدوث آثار غير مرغوب فيها، مثل الأرق ومشكلات النوم.

يمكن تحديد كيفية تفاعل مع الكافيين جزئياً من خلال كمية الكافيين التي اعتدت تناولها. نجد أن الأشخاص الذين لا يعتادون تناول الكافيين يميلون إلى أن يصبحوا أكثر حساسية لتأثيراته.

لا تحصل على قسط كافٍ من النوم. يمكن أن يؤثر الكافيين على نومك، حتى في أوقات ما بعد الظهر. قد يتراكم فقدان النوم لفترات قصيرة

ويؤثر على مستوى يقطتك وأدائك أثناء النهار.

يمكن أن يؤدي استخدام الكافيين للتغلب على الحرمان من النوم إلى الدخول في دورة مفرغة لا داعي لها. على سبيل المثال، قد تشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين لأنك تواجه مشكلة في البقاء مستيقظاً أثناء النهار. لكن الكافيين سيمنعك من النوم ليلاً، ما يقلل فترة النوم.

لتغيير عادة تناول الكافيين، جرب النصائح التالية:

تابع المراقبة. بادر بالانتباه إلى مقدار الكافيين الذي تحصل عليه من الأطعمة والمشروبات بما في ذلك مشروبات الطاقة. اقرأ مُلصقات التعريف بعناية. لكن تذكر أن تقديرك قد يكون قليلاً إلى حد ما لأن بعض الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الكافيين لا تسجل ذلك.

أقلع بالتدريج. على سبيل المثال، اشرب عبوة أقل من الصودا أو اشرب فنجاناً أصغر من القهوة يومياً. أو امتنع عن شرب المرطبات الغازية في وقت متأخر من الليل. سيساعد هذا جسمك على التعود على المستويات الأقل من الكافيين وتقليل احتمالات آثار الامتناع.

تناول المشروبات منزوعة الكافيين. أغلب المشروبات منزوعة الكافيين تبدو مثل مثيلتها المحتوية على الكافيين وتتمتع بالمذاق نفسه.

قلل من وقت إعداد المشروب أو تناول مشروبات عشبية. عند صنع الشاي اتركه يمتزج بالماء مدة أقل. حيث يقلل هذا من محتواه من الكافيين. أو اختر شاي الأعشاب الذي لا يحتوي على الكافيين. اقرأ المعلومات المصعلقة بالزجاجة. تحتوي بعض مُسكِّنات الآلام المتاحة دون وصفة طبية على الكافيين. ابحث عن مسكنات آلام خالية من الكافيين بدلاً من ذلك.