

# خطراتی که مصرف بیش از حد کافئین برای بدن دارد



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

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ایرنا؛ کافئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی بیوتیک‌ها وجود دارد. بنا بر این توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفساری خون، بی‌خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

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

**قرص‌های لاغری:** قرص‌های چربی سوز 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.

مسکن های 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 گاه به گاه آنها در کاهش درد موثر است اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم تر می کند. مسکن های بدون نسخه از قبیل استامینوفن حاوی ۱۳۰ میلی گرم کافئین هستند.

**آب ویتامینه:** آب ویتامینه آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین ها و الکترولیت ها غنی شده باشد. بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی های طعم دار، کافئین و مواد شیرین کننده هستند. در نتیجه حتما پیش از مصرف این آبهای 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 میلی گرم کافئین است. تمام انواع چای حاوی کافئین هستند. کافئین موجود در چای می تواند بسیار سریع انتشار یابد، اما به راحتی می توان کافئین چای را از بین برد: 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.

**سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت**

منبع: ایرنا