

الكافيين وصحتك

Caffeine and your health

٢ - ٤ ملغ في الفنجان	القهوة مسحوبة الكافيين
٣ - ٩ ملغ في الفنجان	الشاي
٣٥ ملغ في ٢٥٠ مليلتر من المشروب	مشروبات الكولا
١ - ٧ ملغ في الفنجان	كاكاو/شوكولا ساخن
٢ - ٦ ملغ في ٢٠٠ ملغ	الواح الشوكولاتة

هل الشاي أفضل للصحة من القهوة؟ إن فائدة الشاي بالنسبة للقهوة هي أنه يحتوي على نسبة أقل من الكافيين، فضلاً عن أنه يحتوي كذلك على مواد تسمى مضادات الأكسدة، وهي قد تساعد على وقايتنا من أمراض القلب والسرطان. إلا أن الشاي قد يضعف قدرة الجسم على امتصاص الحديد من الطعام، لذلك من الأفضل أن لا نشربه مع وجبات الطعام. وهذا من الأمور المفيد تذكرها بالنسبة للنساء، فالكثيرات منهن لا يحصلن على ما يكفي من معدن الحديد الهام.

- كيف أستطيع تخفيف ما أتناوله من الكافيين؟
- تذكر زنه من الأفضل أن تشرب الماء لتجنب العطش بدلاً من الشاي والقهوة.
 - خفف من قوة الشاي والقهوة التي تشربها.
 - تجنب شرب الكثير من الكولا.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

هل يسبب الكافيين مشاكل في النوم؟ إن ذلك ممكن، لأن شربه قبل النوم يمكن أن يزيد من صعوبة النوم لدى البعض، فضلاً عن أنه قد يجعل نومك غير عميق.

هل الكافيين مأمون الجوانب خلال الحمل؟ هناك عدد من العقاقير يمكن أن تؤثر على الجنين، ذلك أن بعض الدراسات قد بينت علاقة بين جرعات كبيرة من الكافيين من جهة والإجهاض والولادة قبل الأوان وولادة الطفل ميتاً من جهة أخرى. إلا أنه لا توجد مشاكل للنساء اللاتي يتناولن كميات معتدلة من الكافيين خلال الحمل. يوصي الأطباء النساء الحوامل هذه الأيام بالآ يتناولن أكثر من ٢٠٠ ملغ من الكافيين في اليوم، وهذا يعادل فنجانين إلى ٤ فناجين يومياً من القهوة أو الشاي. إن اللائحة أدناه تساعدك على حساب كمية الكافيين التي تتناولها كل يوم.

كيف أعرف إذا كنت أتناول أكثر مما هو مأمون من الكافيين؟ بالنسبة لمعظمنا قد يكون من المأمون شرب فنجانين أو ثلاثة من القهوة الكثيرة الغلي أو الشاي في اليوم. يعتقد معظم الأطباء أنه لا توجد أخطار صحية بالنسبة لمن يتناولون أقل من ٦٠٠ ملغ يومياً.

<u>كمية الكافيين (تتوقف على قوة المنتج أو تخميره)</u>	<u>نوع المشروب/الطعام</u>
٨٠ - ٢٥٠ ملغ في الفنجان	قهوة طازجة كثيرة الغلي
٦٠ - ١٠٠ ملغ في الفنجان	القهوة السريعة التحضير

إن أكثر أنواع المخدرات استعمالاً في العالم ليس الماريوانا ولا الكحول ولا حتى التبغ، بل هو الكافيين، أحد المكونات الموجودة في القهوة والشاي بالإضافة إلى مشروبات الكولا والكافكاو والشوكولاتة. والكافيين من المنبهات التي تولد لديك شعوراً بمزيد من اليقظة. وهو من المخدرات المؤدية إلى الإدمان، شأنها في ذلك شأن الكثير من المخدرات الأخرى كالتبغ، لكن الكثيرين لا يدركون هذه الحقيقة. وهذا يعني أنه عندما يحاول أحدنا التوقف عن استعمال المخدر يصاب بأعراض مزعجة تسمى أعراض الإنسحاب. وهذا سبب الصداع وسرعة الإهتياج والتعب الذي قد يعاني منه المدمن على شرب القهوة عندما يتوقف عن شربها.

كيف يمكن أن يؤثر الكافيين على الصحة؟ يعتقد معظم الأطباء أن شرب كمية معتدلة من الكافيين لا تسبب مشاكل لمعظم الناس. لكن الكافيين من المنبهات، لذلك فإن جرعات كبيرة منه قد تؤدي إلى اهتياج البعض والصداع لديهم. وتفيد بعض الدراسات التي أجريت على تأثير الكافيين على الصحة أن شرب الكثير من الكافيين (مثلاً ٦ فناجين أو أكثر في اليوم من القهوة الكثيرة الغلي) قد يفاقم بعض مشاكل القلب، إلا أن ذلك ليس ثابتاً.

وبما أن الكافيين يزيد من التبول فإنه يؤدي إلى خسارة سوائل الجسم، لذلك من المهم ألا نفكر بأن تناول مشروبات الكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا، يخفف العطش. إذا شربت أياً من هذه المشروبات فعليك أن تشرب الماء أيضاً، خاصة في الأيام الحارة وكذلك قبل ممارسة التمارين وبعدها.