

## Кофеинот и вашето здравје

Caffeine and your health

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

Најмногу употребуваната дрога во светот не е марихуаната, алкохолот, ниту тутунот, туку кофеинот, состојката што се наоѓа во кафето и чајот, како и во "кола" пијалците, какаото и чоколадото. Кофеинот е стимулативна дрога што ве прави да останете будни. Многумина не го знаат тоа, меѓутоа како и многу други дроги, вклучувајќи го тутунот, кофеинот создава зависност. Тоа значи дека кога некој ќе престане да ја употребува дрогата, добива непријатни симптоми наречени симптоми на откажување. Затоа оние кои редовно пијат кафе може да добијат главоболки, нервоза и замор кога ќе престанат да пијат кафе.

**Како може кофеинот да се одрази врз здравјето?** Повеќето доктори веруваат дека умерено количество на кофеин нема да предизвика проблеми кај повеќето од луѓето. Но, затоа што кофеинот е стимулант, големи дози може кај некои луѓе да создадат вознемиреност или да предизвикаат главоболки. Некои истражувања на ефектите од кофеинот врз здравјето покажуваат дека прекумерната употреба на кофеинот (пр: шест или повеќе шољи преварено кафе секој ден) може да ги влоши некои од срцевите проблеми - но не е сигурно.

Затоа што кафето предизвикува повеќе да мокрите, тоа значи дека предизвикува да губите повеќе течности од организмот. Затоа е важно кофеинските пијалоци како кафе, чај и кола, да не се користат за гасење жед. Ако пиете кафе, чај и кола, важно е да пиете и многу вода, особено во жешко време и пред и после фозочки вежби.

**Дали кофеинот предизвикува проблеми со спиењето?** Постои можност. Ако се напиете пред спиење, може на некои луѓе да им биде потешко да заспијат. Може, исто така, да предизвика да немате длабок сон.

**Дали кофеинот е безбеден во текот на бременоста?** Многу дроги можат да се одразат врз плодот. Некои испитувања имаат најдено поврзност помеѓу големите дози на кофеин и потфлувањето (спонтаниот абортус), предвремениот пород и мртвородени бебиња. Меѓутоа тоа не е проблем за жените кои примаат кофеин умерено во текот на нивната бременост.

Докторите сега препорачуваат бремените жени да не примаат повеќе од 200мг кофеин дневно. Тоа се околу две до четири шољи кафе или чај дневно - табелата подолу може да ви помогне да пресметате колку кофеин примате дневно.

**Како ќе знам дали примам премногу кофеин дневно?** За повеќето од нас, околу две до три шољи преварено кафе или четири шољи чај секојдневно е веројатно во ред. Повеќето доктори сметаат дека постои многу мала опасност за здравјето за луѓето кои примаат помалку од 600мг кофеин дневно.

Тип на пијалок/храна	Колку кофеин (количеството на кофеин ависи од јачината на превареното кафе или продуктот)
Свежо преварено кафе	80-350мг на шоља
Инстант кафе	60-100мг на шоља
Безкофеинско кафе	2-4мг на шоља
Чај	30-90мг на шоља
"Кола" пијалок	35мг на 250мл
Какао/топло чоколадо	10-70мг на шоља
Мали чоколада	20-60мг на 200 г -чокладо

**Дали е чајот поздрав од кафето?** Предноста на чајот е тоа што обично тој содржи помалку кофеин, а, исто така, содржи супстанции наречени антиоксиданти кои можат да помогнат во заштитата од срцеви заболувања и рак. Но, може да предизвика на организмот да му биде потешко да го абсорбира железото од храната, затоа е подобро да не се пие чај заедно со јадењето. Тоа е добро да се запамти ако сте жена - многу жени не примаат доволно од овој важен минерал.

**Како да го намалам кофеинот?**

\* Не заборавете да пиете вода кога сте жедни наместо само чај и кафе

\* Кафето и чајот пијте ги послаби

\* Избегнувајте прекумерно пиење на "кола" пијалоци.