

Será o chá mais saudável que o café? As vantagens de uma chávena de chá é que além de conter normalmente menos cafeína, contém também certas substâncias, chamadas antioxidantes, que contribuem para proteger contra doença cardíaca e cancro. Mas, por outro lado, o chá diminui a capacidade que o corpo tem de absorver o ferro dos alimentos, por este motivo é aconselhável não beber chá durante as refeições, o que é bom não esquecer se for do sexo feminino - muitas mulheres não consomem o mineral em quantidade suficiente.

Sugestões para reduzir o consumo de cafeína.

- Lembre-se de beber água quando tem sede em vez de beber apenas chá ou café.
- Beba café e chá mais fracos.
- Evite demasiadas bebidas com cola.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

A CAFEÍNA E A SAÚDE

Caffeine and your health

A CAFEÍNA E A SAÚDE

Caffeine and your health

A droga mais consumida no mundo não é a marijuana nem o álcool, nem mesmo o tabaco. É a cafeína um ingrediente do café e do chá, assim como das bebidas à base de cola, cacau e chocolate. A cafeína é uma droga estimulante que torna as pessoas mais activas, e muitas não compreendem que, tal como acontece com muitas outras drogas (incluindo o tabaco), a cafeína causa habituação, o que implica sintomas desagradáveis quando se tenta terminar com o consumo dessa droga. É por este motivo que quem bebe café regularmente pode sofrer de dores de cabeça, irritabilidade e fadiga quando deixa de o beber.

Efeitos da cafeína na saúde. A maioria dos médicos afirma que uma quantidade moderada de cafeína não causa distúrbios na maior parte das pessoas. Mas como a cafeína é um estimulante, doses exageradas podem originar ansiedade e dores de cabeça nalguns casos. Alguns estudos sobre os efeitos da cafeína sugerem que consumir muita cafeína (por exemplo: seis ou mais chávenas de café de máquina diariamente) podem agravar algumas condições cardíacas - mais ainda não há a certeza.

Como a cafeína aumenta o fluxo de urina causa uma perda maior de fluidos do corpo. Por este motivo é importante não pensar em bebidas com cafeína, como o café, chá e cola, como sendo boas para “matar” a sede. É também importante beber bastante água, principalmente no tempo quente e antes e depois de se fazer exercício físico.

A cafeína e o sono. A cafeína pode afectar o sono, se tomada antes de ir para a cama pode ser mais difícil as pessoas adormecerem, assim como tornar o sono mais leve.

A cafeína é uma droga segura durante a gravidez? São muitas as drogas que podem afectar o bebé em gestação. Alguns estudos indicam que há ligação entre o consumo de doses grandes de cafeína e o aborto espontâneo, o parto prematuro e os casos de nado-mortos, mas isto não se aplica a quem consome quantidades moderadas de cafeína durante a gravidez. Os médicos recomendam agora às grávidas para não consumirem mais do que 200mg de cafeína diariamente. O que é equivalente a quatro chávenas de café ou de chá por dia - a tabela adiante ajuda a ter uma estimativa da quantidade de cafeína que consome diariamente.

Como posso saber se consumo demasiada cafeína? Para a maioria das pessoas não faz mal beber aproximadamente três chávenas de café de máquina ou quatro chávenas de chá por dia. A maior parte dos médicos diz que os riscos para a saúde são muito diminutos se o consumo de cafeína for mantido a menos do que 600mg diariamente.

Tipo de bebida /alimento	Quantidade de cafeína
(dependendo ainda da concentração do produto ou bebida)	
Café de máquina acabado de fazer	80-350mg por chávena
Café instantâneo	60-100mg por chávena
Café sem cafeína	2-4mg por chávena
Chá	30-90mg por chávena
Bebidas com cola	35mg por cada 250ml
Cacau/chocolate quente	10-70mg por chávena
Tablette de chocolate	20-60mg por cada 200gr