

Kafein ve sağlığınız

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat s¼rekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

Caffeine and your health

KAFEİN VE SAĞLIĞINIZ

Caffeine and your health

Dünyada en yaygın olarak kullanılan keyif verici madde ne esrar, ne alkol ne de tütündür. Bu maddeye kafein diyoruz. Kafein kahve, çay, kolalı meşrubat, kakao ve çikolatada bulunmaktadır. Kafein uyarıcı bir maddedir ve kişiye tetikte olduğu duygusunu verir. Kafeinin, tütün de içinde olmak üzere, diğer keyif verici maddeler gibi alışkanlık yaratacağı çoğunlukla bilinmez. Keyif verici maddelere alışmış olan bir kişi bu maddeleri artık kullanmadığı zaman çekilme belirtileri denilen bir dizi hoş gitmeyen belirtilerle karşılaşır. Bu nedenle kahve tiryakileri kahveyi bıraktıktan sonra baş ağrısı, sinirlilik ve yorgunluktan şikâyet ederler.

Kafein sağlığı nasıl etkiler?

Birçok doktor ölçülü olarak içilen kahvenin genelde kişi için sorun yaratmayacağını söylemektedir. Ancak kafein uyarıcı bir madde olduğundan fazlaca içildiğinde bazı kişilerde kaygı duygusu yaratır ve baş ağrısı yapar. Kahvenin sağlık üzerindeki etkilerini araştıran bazı çalışmalar, günde altı veya altı fincandan daha fazla kahve içiminin bazen kalp hastalığıyla ilgili sorunları arttırdığını göstermekte ise de, bu henüz kesinleşmiş bir bulgu değildir.

Kafein daha fazla idrar yapmaya yol açtığından vücuttan su eksilmesine neden olur. Bu nedenle, susuzluğu gidermek amacıyla, içinde kafein bulunan çay, kahve ve kolalı meşrubat su yerine içilmemelidir. Kahve, çay ve kolalı meşrubat içtiğinizde, özellikle sıcak havalarda ve egzersizden önce ve sonra bol bol su içiniz.

Kafein uykusuzluk yapar mı?

Yapabilir. Uyku saatinden önce içilen kafeinli içecekler bazı kişilerin uyumasını güçleştirir. Kafein derin uyku uyumanızı da engeller.

Kafein gebelikte tehlikesizce kullanılabilir mi?

Birçok keyif verici madde ve ilâçlar ana karındaki bebeği etkiler. Bazı araştırmalar, aşırı miktarda alınan kafeinle düşük, erken doğum ve ölü doğumlar arasında bağlantı olduğunu göstermektedir. Ölçülü oranda alınan kafeinin gebelikte bir zararı yoktur. Doktorlar gebe kadınlara günde 200

miligramdan daha fazla kafein almamalarını önermektedirler. Bu günde iki ile dört fincan çay veya kahveye eşittir. Aşağıda verilen tablo her gün aldığınız kafein miktarını belirlemenizde yardımcı olacaktır.

Kafeinin dozunu kaçırdığınızı nereden bilebilirsiniz?

Birçoklarımız için günde yaklaşık iki üç fincan kahve veya dört fincan çay normal sayılır. Doktorların çoğu, günde 600 miligramdan daha az kafein alınrsa sağlık bakımından bir sorun olmayacağına inanmaktadırlar.

Yiyecek/içecek türü

İçindeki kafein miktarı

(miktarlar kahve ve çayın koyuluğuna göre değişir)

Taze pişirilmiş kahve

1 fincanda 80-350 mg

Çabuk eriyen kahve

1 fincanda 60-100 mg

Kafeinsiz kahve

1 fincanda 2-4 mg

Çay

1 fincanda 30-90 mg

Kolalı meşrubat

250 ml meşrubatta 35 mg kafein

Kakaolu / çikolatalı sıcak içecekler

1 fincanda 10-70 mg

Çubuk çikolata

200 g çubukta 20-60 mg kafein

Çay kahveye oranla sağlığa daha mı uygundur?

Çayın kahveye göre avantajı, genellikle, içinde daha az kafein bulunmasıdır. Ayrıca, çayda bizi kalp hastalığına ve kansere karşı koruyan yanmayı önleyici (anti-oxidants) maddeler bulunmaktadır. Ancak çay vücudun besinlerden aldığı demiri emmesini zorlaştırdığı için yemek yerken içilmezse daha iyi olur. Bu özellikle kadınlar için önemlidir; çünkü birçok kadın vücudu için gerekli olan demiri zaten yeterince almamaktadır.

Aldığınız kafein miktarını nasıl azaltabilirsiniz?

- Susuzluğunuzu gidermek için çay ve kahve yerine su içiniz.
- Kahvenizi daha hafif, çayınızı ise biraz daha açık içiniz.
- Çok fazla kolalı meşrubat içmeyiniz.