

خطر استهلاك الكافيين على المراهقين والأطفال

يستهلك عدد كبير من المراهقين والأطفال مشروبات غنية بالكافيين مثل القهوة ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية حتى أن نسبة كبيرة منهم تستهلك كمية هائلة من الكافيين وهذا الأسلوب يؤثر سلباً على صحة هذه الفئة العمرية وتؤدي الى العديد من المشاكل الصحية.

ان الاستهلاك الهائل والمبالغ به من الكافيين للأطفال أي بكمية علبة أو أكثر من المشروبات الغازية يومياً يؤدي الى عرضة هؤلاء الأطفال للوزن الزائد والسمنة، كما انهم لا يحصلون على الكمية المناسبة لهم من المعادن والفيتامينات من الأطعمة الغذائية الصحية بالتالي يصبحون عرضة للإصابة بفقر الدم والأنيميا وسوء التغذية، من جهة أخرى فإن تناول نسبة كبيرة من الكافيين تسبب عدم تمكن الجسم من امتصاص الكالسيوم الضروري من الحليب ومشتقاته، ويؤدي الكافيين الى تسوس أسنان الأطفال وتآكل المينا بسبب المشروبات الغازية الغنية بالأسيد والسكر والحموضة كما يسبب بجفاف الجسم وخسارة الفيتامينات والمعادن الأساسية من الجسم.

أما بالنسبة للمراهقين، خلال هذه المرحلة المهمة من النمو، فإن الاكثار من استهلاك الكافيين بالإضافة الى ما سبق وذكرنا يؤدي الى الاصابة بمشاكل في القلب والى اضطرابات عصبية، والتوقف المفاجئ عن شرب المشروبات الغنية بالكافيين بعد الادمان عليها يؤدي الى اصابة الشخص بالصداع والاكئاب وأوجاع في العضلات والتهيج والعديد من العوارض غيرها.

لذلك يجب على الأهل والأم بشكل خاص الحد من استهلاك أطفالها للمشروبات التي تحتوي على الكافيين والسيطرة على رغبتهم بشرب هذه المشروبات واستبدالها بالعصائر الطبيعية والمياه ومع الوقت سوف يتعود الطفل على هذا النظام وعليك الانتباه من الأطعمة التي تحتوي على الكافيين ولا تقدّمها لطفلك مثل الشوكولاتة الساخنة والشوكولاتة الداكنة وغيرها. أما بالنسبة للمراهق عليك إعلامه بخطورة هذه المشروبات وتوعيته بطريقة ناضجة وواعية بالتالي سوف يختار بنفسه الحد من استهلاك هذه المشروبات من أجل صحة أفضل.

فالكمية الموصى بها من الكافيين للأطفال الذين يبلغون 12 سنة وأقل هي 2.5 ملغ لكل كيلو من الوزن في اليوم أما بالنسبة للبالغين فالكمية المناسبة هي حوالي 400 ملغ في اليوم.