ما هي الأعراض الجانبية لتناول الكافيين؟

الكافيين مادة كيميائية من مجموعة المنبهات، وهو مادة منبهة للقلب والدماغ، فيسرع القلب ويزيد النشاط الذهني كما يزيد إفراز العصارة المعدية، ويوسع القصبات في الرئتين.

الكافيين موجود في العديد من المشروبات والأطعمة والعقاقير الطبية، مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية والمشروبات الأخرى الباعثة للطاقة مثل «ريد بول»،والشوكولا والعقاقير الطبية الموصوفة. كما تحتوي بعض أقراص الصداع والمسكنات وأدوية السعال وأقراص التخسيس على الكافيين أيضًا.

ما هي أعراض تناول الكافيين الجانبية؟

قد تتضمن أعراض الكافيين الجانبية: سرعة وعدم انتظام ضربات القلب، الأرق، العصبية وحدة الطبع، الارتعاش، الصداع، آلام البطن، الغثيان والتقيؤ، الإسهال وزيادة إدرار البول. كما أن هناك أثرًا جانبيًا آخر للكافيين ألا وهو احتمال إدمانه والاعتياد عليه، فجميعنا يعرف أشخاصًا لا يمكنهم العمل من دون «ضبط نسبة الكافيين لديهم».

وللوصول إلى نفس النشاط الذي تحصل عليه لدى بداية تناولك للكافيين، فإنك تحتاج تدريجيًا لزيادة استخدامك له. وبالتالي، يتعين أن تسأل نفسك عندما تصبح مرهقًا وبحاجة إلى تعديل نسبة الكافيين: هل تمنح نفسك طاقة أم أنك تعالج آثار انسحاب نسبة الكافيين من جسدك؟

يعمل الكافيين أيضًا على زيادة ضغط الدم، حتى مع الأفراد الأصحاء، لكنه يزيد بصورة أكبر مع كبار السن على وجه الخصوص.

لذا، يجد الأفراد الذين يعانون فعليًا من ارتفاع ضغط الدم، أن تناول كميات كبيرة من الكافيين يزيد من نسبة ارتفاع ضغط الدم لديهم إلى مستويات غير مقبولة.

وتوصل بحث إلى أن النساء اللواتي تتناولن كميات مفرطة من الكافيين لا ترتفع لديهن نسبة الحمل مقارنة بمن يتناولن نسبا

معتدلة من نفس المادة.

اذا، يجب الإنتباه إلى كمية الكافيين التي نتناولها عند الإفراط في شرب تلك المشروبات فإنها تعوق الامتصاص المناسب للمواد المغذية والمعادن التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه بالصورة الملائمة.