

تأثير الكافيين على جسمك بشكل عام

أصبحت مشروبات الكافيين الساخنة والباردة تحتل جزءاً كبيراً من حياة أغلبية الأشخاص ، لذا أصبح الجسم يتأثر بطريقة مباشرة بتأثير الكافيين على الجسم بشكل عام ، فهو يؤثر على الشهية ويخفف التعب ويحفز الجهاز العصبي المركزي ويزيد من اليقظة.

في حين يتمتع الكافيين العديد من الآثار الايجابية على الجسم ، الا ان الافراط في استهلاكه يسبب بتأثير عكسي ، فيسبب بالشعور بالتعب والضعف.

أصبح الكافيين ، مع الشعبية الضخمة للقهوة ، يحتل جزء من الروتين اليومي لدى كل شخص بالغ . على الرغم من ان الكافيين لديه فوائد ، ولكن يجب استهلاكه بكمية معينة .

تعرف على تأثير الكافيين على جسمك بشكل عام :

التأثيرات الايجابية:

- يحفز الكافيين الجهاز العصبي المركزي أي الدماغ والجهاز العصبي
- يقلل التعب والإجهاد
- يزيد من اليقظة والنشاط

التأثيرات الجانبية:

- قلة النوم
- العصبية
- نقص التحمل
- الأرق
- أعراض الجهاز الهضمي
- الغثيان
- زيادة معدل ضربات القلب
- القلق
- الصداع
- ارتعاش العضلات

يتمتع بعض الأشخاص بحساسية أكثر من غيرهم على الكافيين، وحيث يمكن أن يشعروا بالآثار الجانبية له بعد استهلاك حوالي 200 - 300 ملغ فقط خلال اليوم.

بالإضافة إلى ذلك ، الأشخاص الذين لا يستهلكون كمية كبيرة منه بانتظام، يكونون أكثر عرضة الى الآثار الجانبية المختلفة. من بين العوامل التي تؤثر على الحساسية على الكافيين هي وزن الجسم، العمر، التدخين، الإجهاد، التوتر...

من المهم ان تعلم أن التخفيف في استهلاك القهوة أيضًا ، لا يقلل من استهلاك الكافيين عامة. وذلك لأن مادة الكافيين موجودة بمجموعة متنوعة من الأطعمة الغذائية والمشروبات.



تأثير الكافيين على تخفيف الوزن:

بينت الدراسات الحديثة أن شرب القهوة بانتظام لديه تأثير صغير على تخفيض الوزن أو منع البدانة. مع ذلك، فإن هذه الدراسات غير حاسمة ، ويوجد عدة نظريات تربط تأثير الكافيين بالوزن ، ومن بينها :

- فقدان الشهية : يتمتع الكافيين بقدرة تأثير على تخفيض الشهية في المدى القصير ، لكن لا يوجد ما يكفي من الأدلة والدراسات التي تؤكد أن هذا التأثير هو على المدى البعيد، وان الكافيين يؤثر على فقدان الوزن.
- حرق السعرات الحرارية : يمكن أن يسرع الكافيين والقهوة عملية توليد الحرارة بالتالي حرق الدهون ، ذلك بسبب زيادة ارتفاع درجة حرارة الجسم بعد الهضم ، لكن هذا ليس سبب هام لخفض الوزن.
- فقدان السوائل : تعتبر القهوة مدرة للبول ، بالتالي يؤدي فقدان السوائل المؤقت الى انخفاض بسيط في وزن الجسم.

نصائح لتخفيف كمية الكافيين المستهلكة اليومية:

- ابدأ في قراءة الملصقات الغذائية ، واجمع الكمية الإجمالية للكافيين المستهلكة في اليوم.
- استبدل المشروبات الغازية مثل الكوكا كولا والبيبسي بالماء والعصائر الطبيعية.

- احرص على شرب القهوة على شكل خال من الكافيين ، بحيث يكون مستوى الكافيين أقل بكثير.
- لدى تحضير الشاي ، انقع الكيس لفترة أقصر ، للتخفيف من محتوى الكافيين في الشاي.
- ابحث عن المسكنات التي تكون خالية من الكافيين ، لأن بعضها تصل الكمية فيها إلى حوالي 130 ملغ في الحبة.



إن أسلوب الحياة المزدحم والديناميكي ، يتطلب الأداء الأمثل بمعظم ساعات اليوم ، فيجد الكثير من الأشخاص الذين يعملون تحت الضغوطات أنفسهم يشربون بكثرة مشروبات الكافيين خلال اليوم.

من الضروري أن نعلم أن القهوة ليست دائماً منبهة وغالباً ما تؤدي إلى حدوث آثار جانبية ، التي تسبب حدوث الضعف والتعب والصداع ... ففي نهاية اليوم ، المنشط الأقوى والأكثر فعالية هو النشاط البدني.