

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: دانستی‌ها ر کافئین

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۵ صفحه

تاریخ انتشار: _____



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دانستیهای کافئین

کافئین در بیش از شصت گیاه از جمله لوبیا قهوه، برگ های چای، کاکائو وجود دارد حدود ۹۰ درصد افراد از کافئین به شکل های مختلف استفاده می کنند. کافئین به مواد غذایی و نوشیدنی و نیز داروهای خاص برای تسکین کسالت و یا افزایش اثرات ناشی از درد اضافه می شود. اداره مواد غذایی و دارو (FDA) کافئین را هم به عنوان دارو و هم یک ماده افزودنی غذایی طبقه بندی می کند.

کافئین با تحریک سیستم عصبی مرکزی (CNS)، قلب، عضلات و مراکز کنترل فشار خون کار می کند. کافئین می تواند فشار خون را افزایش دهد، اما ممکن است در افرادی که از آن استفاده می کنند، این اثر را داشته باشد. کافئین همچنین می تواند مانند "قرص های آب" عمل کند که جریان ادرار را افزایش می دهد. اما دوباره ممکن است این تاثیر را در افرادی که به طور منظم از کافئین مصرف می کنند، نداشته باشند. همچنین، نوشیدن کافئین در طول ورزش متوسط، به احتمال زیاد باعث کمبود آب بدن می شود؛ این مقدمه ای بود تا در این بخش از سلامت نمناک به بررسی هر چه بیشتر خواص کافئین و عوارض احتمالی آن بپردازیم.

کافئین و کاهش وزن:

کافئین ممکن است کاهش وزن را کاهش داده یا از آن جلوگیری کند، احتمالاً این کار را توسط سرکوب اشتها و کاهش شدید میل به خوردن غذاهای محرک انجام می دهد بنابراین بدن گرما و انرژی بیشتری در گوارش غذا تولید می کند. محصولات کاهش وزنی که فروخته می شوند به عنوان ترموژنیک احتمالاً حاوی کافئین و افدرا یا افدرین باشند.

کافئین برای هوشیاری:

75 میلی گرم از کافئین می تواند توجه و هوشیاری را افزایش دهد و ۱۶۰ تا ۶۰۰ میلی گرم آن ممکن است هوشیاری ذهنی، سرعت استدلال و حافظه را ارتقا دهد. هرچند، کافئین یک جایگزین برای خواب محسوب نمی شود.

کافئین برای عملکردهای ورزشی:

کافئین می تواند باعث بهبود عملکرد فیزیکی در آستانه تحمل تمرین شود. کافئین می تواند پایداری عملکرد و ظرفیت تحمل را افزایش دهد و اعمال درک و تمرکز را کاهش دهد. گرچه تاثیرات آن در کوتاه مدت و تمرین با شدت بالا بی نتیجه می ماند.

کافئین برای عملکرد مغز:

کافئین بر روی گیرنده های آدنوزین در مغز تاثیر می گذارد. همچنین کافئین حاوی آنتی اکسیدان های پلی فنول است که اینها نیز در حالت های مختلفی عمل می کنند. مطالعات پیشنهاد می کنند که نوشیدن کافئین ممکن است به بهبود برخی از مهارت های فکری کمک کند و کند ذهنی که با افزایش سن می آید را کاهش دهد.

کافئین برای بیماری آلزایمر و پارکینسون:

تحقیقات یافته اند که مصرف کافئین در طول عمر ممکن است ریسک گسترش بیماری آلزایمر را کاهش دهد. همچنین مطالعات گزارش دادند که افراد با مصرف بالای کافئین، ریسک پایین تری از ابتلا به بیماری پارکینسون را دارند.

کافئین برای کبد و روده بزرگ:

مصرف کافئین ممکن است به آماده سازی کولون (روده بزرگ) جهت آندوسکوپی یا کولونوسکوپی به وسیله حمایت از ترشح صفرا در دیواره کولون، کمک می کند. محققین می گویند که تنقیه کافئین سطح آنتی اکسیدانی به نام کلوتاتیون را افزایش داده و آن از فرآیندهای طبیعی سم زدایی کبد حمایت می کند. گرچه شواهد کمی درباره پشتیبانی از این نظر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وجود دارد. مصرف کافئین ممکن است به کاهش ریسک سیروز کبدی کمک کند و سطح پیشرفت بیماری هپاتیت C را کاهش دهد. مطالعات شهودی دریافته اند که کافئین ممکن است فواید خوبی برای افراد مبتلا به **سرطان کبد** داشته باشد.

استفاده از کافئین برای التهاب پلک چشم:

برخی شواهد وجود دارند که کافئین ممکن است به حفاظت از اختلالات چشمی مانند بلفارواسپاسم کمک کند. در این حالت اختلال که ناشی از عملکرد غیر طبیعی مغز است، شخص مدام چشمک می زند و عملاً شخص نابینا می شود.

کافئین برای حافظه:

تحقیقات دانشگاه جان هاپکینز پیشنهاد می دهند که مقداری از کافئین بعد از جلسات یادگیری ممکن است به ارتقای حافظه بلند مدت کمک کند.

آب مروارید:

محققان دریافته اند که کافئین ممکن است به حفاظت از لایه های چشم در برابر آسیب هایی که منجر به آب مروارید می شوند، کمک کند.

کافئین مانعی برای سرطان پوست:

بعضی از دانشمندان پیشنهاد می کنند که کافئین ممکن است مانعی باشد در مقابل سرطان های پوست. چنانچه در سلامت نمناک میخوانید یک تیم پژوهشی دریافت که کافئینی که مستقیماً برای پوست موش ها به کار برده شد، از آسیب های اشعه ماورای بنفش که باعث سرطان پوست می شود جلوگیری می کند.

دیگران نیز مصرف روزانه سه فنجان کافئین در طول روز را با کاهش ۲۱ درصدی ریسک گسترش بیماری کارسینوم (تقسیم غیر عادی سلول های پوست و سرایت آن به سایر اندام ها) در زنان و با کاهش ۱۰ درصدی ریسک در مردان در قیاس با افرادی که کافئین نمی نوشند، مرتبط دانسته اند.

کافئین و سنگ های کلیه:

یک مطالعه انجام شده بر روی بیش از دویست و هفده هزار شرکت کننده ارتباط بین مصرف کافئین و ریسک گسترش سنگ کلیه را بررسی کرد. افرادی که کافئین بیشتری مصرف کرده بودند، ریسک پایین تری از گسترش سنگ کلیه را داشتند.

سرطان های دهان، گلو و غیره:

در یک مطالعه انجام شده بر روی بیش از نهصد و شصت و هشت هزار مرد و زن شرکت کننده که روزانه بیش از چهار فنجان کافئین در روز می نوشیدند، یک ریسک پایین تر ۴۹ درصدی از مرگ ناشی از سرطان دهان را در قیاس با افرادی که کافئین مصرف نمی کردند را داشتند.

دیگر فواید مرتبط با سرطان:

کافئین ریسک ابتلا به سرطان های گردن رحم، پروستات و گردن را کاهش می دهد. همچنین از عود کردن دوباره سرطان سینه جلوگیری می کند.

کافئین برای افسردگی:

بعضی از تحقیقات می گویند که مصرف کافئین با افزایش وقوع علائم افسردگی در کودکان در ارتباط است. هر چند تحقیقات دیگری نیز می گویند که مصرف کافئین در بزرگسالان با کاهش وقوع افسردگی مرتبط است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سر درد ناشی از تنش:

خوردن کافئین با مسکن ها برای درمان سردردهای ناشی از تنش بسیار تأثیر دارد.

کافئین برای کمک به نوزادان نارس:

دادن مقدار خیلی کمی از کافئین به نوزادان نارس بسیار به عملکردهای ریوی و به طور کل به شانس بقا بهبود می بخشد. تحقیقات جدیدتر یافته اند که این درمان عوارض جانبی طولانی را ایجاد نمی کند.

کافئین برای کاهش اشتباهات راننده:

مصرف کافئین عملکرد رانندگی را بهبود می دهد و اشتباهات آن را کاهش می دهد. آدامس کافئینی روی سربازانی که ۵۰ ساعت نخوابیده بودند امتحان شد.

کافئین ممکن است از صدای وزوز گوش زنان جلوگیری می کند زنانی که بیشترین کافئین رو مصرف می کنند کمترین وزوز گوش را داشته اند.

کافئین برای درمان سیاهی دور چشم:

هر چند کافئین نمی تواند سیاهی دور چشم ارثی را درمان کند، خواص ضد التهاب آن برای کاهش ورم و التهاب مرتبط با سیاهی دور چشم مفید است. کافئین همچنین تجمع خون زیر چشم های شما را که باعث سیاهی دور چشم می شود، کاهش می دهد.

کافئین برای کاهش ورم:

کافئین موجود در محصولات مراقبت از پوست می تواند آب سلول های چربی را بگیرد. این موجب می شود تا آب از سطح پوست شما ناپدید شود، این کار ورم را کاهش میدهد بنابراین پوست شما را نرم تر می کند.

کافئین برای ترمیم های ماورای بنفش:

مطالعات بیان می دارند که کافئین همچنین ممکن است صدمات پوستی ناشی از تابش اشعه ماورای بنفش را ترمیم کند. کافئین یک آنتی اکسیدان قویتری از چای سبز به شمار می رود. در حقیقت، کافئین در میان بهترین و قوی ترین آنتی اکسیدان هایی قرار دارد که با آسیب های ماورای بنفش مقابله می کنند.

فواید کافئین برای سفت کردن پوست:

دیگر فایده کافئین استفاده موضعی آن است که می تواند در محکم سازی خطوط پوست و ورم پوست استفاده گردد. کافئین موجود در کرم ها توسط پوستتان جذب شده تا ظاهر آن را محکم و سفت کنند.

کافئین همچنین از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند. محصولات زیبایی که اغلب حاوی کافئین هستند می توانند یک ظاهر بی عیب و نقص به شما بدهند.

قابل مدیریت کردن مو:

در کنار استحکام دادن به محور مو، محصولات کافئینی درخشش طبیعی به موهای شما می افزاید و آنها را قابل مدیریت می کنند.

عوارض جانبی و نکات ایمنی در مورد مصرف کافئین:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کافئین تقریباً برای بیشتر بزرگسالان زمانی که به صورت مناسب مصرف شود، بی خطر است اما کافئین احتمالاً زمانی که برای مدت زمان زیادی و در مقادیر بالا استفاده شود خطرناک است. کافئین می تواند موجب بیخوابی، عصبانیت و بی قراری، معده تحریک پذیر، حالت تهوع و استفراغ، افزایش میزان ضربان و تنفس و دیگر عوارض جانبی شود.

کافئین می تواند اختلالات خواب را برای افراد دارای بیماری خود ایمنی بدتر کند. میزان زیادتر کافئین شاید باعث سردرد، اضطراب، تحریک، درو سینه و وزوز گوش شود.

احتیاط ها و هشدارهای خاص کافئین:

کودکان: کافئین احتمالاً بی خطر است زمانی که خورده یا تزریق وریدی گردد و همچنین اگر در مقدار معمول در غذاها و نوشیدنی ها استفاده شود.

خطرات مصرف زیاد کافئین در بارداری و شیردهی:

کافئین تقریباً بی خطر است برای زنان باردار و شیرده که روزانه کمتر از ۲۰۰ میلی گرم استفاده می کنند. این تقریباً معادل یک یا دو فنجان است. مصرف مقادیر زیاد در هنگام بارداری و شیردهی احتمالاً خطرناک است. مصرف زیاد کافئین در این دوران احتمال سقط و دیگر مشکلات را افزایش می دهد.

اختلالات اضطراب با مصرف کافئین:

کافئین ممکن است این شرایط را بدتر کند. با احتیاط مصرف کنید.

اختلال دو قطبی:

استفاده زیاد از کافئین می تواند این شرایط را بدتر کند. از کافئین با دقت و در مقدار کم استفاده کنید اگر اختلال دو قطبی دارید.

عوارض احتمالی کافئین برای شرایط قلبی:

کافئین ممکن است باعث بی نظمی ضربان قلب در افراد حساس شود. بد احتیاط مصرف کنید.

عوارض احتمالی کافئین برای دیابتی ها:

بعضی تحقیقات پیشنهاد میکنند که کافئین ممکن است مقدار استفاده قند در بدن را تحت تاثیر قرار داده و دیابت را بدتر کند.

ایجاد اسهال با مصرف زیاد کافئین:

کافئین به خصوص اگر به میزان زیاد مصرف شود اسهال را بدتر می کند.

صرع:

افراد مبتلا به صرع باید از مصرف زیاد کافئین پرهیز کنند.

(آب سیاه) گلوکوم:

کافئین فشار در درون چشم را افزایش می داد. این افزایش در سی دقیقه شروع شده و تا حداقل نود دقیقه بعد از نوشیدن مشروبات کافئینی ادامه می یابد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فشار خون بالا:

مصرف کافئین ممکن است فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد.

از دست دادن کنترل مثانه:

کافئین می تواند کنترل مثانه را با افزایش تکرر ادرار بدتر کند.

سندرم روده تحریک پذیر:

کافئین مخصوصا اگر به میزان زیاد مصرف شود می تواند این سندرم را به همراه اسهال بدتر کند.

احتمال تضعیف استخوان با مصرف کافئین زیاد:

کافئین می تواند میزان کلسیم دفعی خون در ادرار را افزایش داد. اگر شما مبتلا به پوکی استخوان یا کمبود تراکم استخوان هستید باید کافئین را صرفا ۳۰۰ میلی گرم در روز مصرف کنید. ایده خوبی است اگر مقدار کلسیم مصرفی را در این حین افزایش دهید چرا که مقداری از کلسیم در ادرار دفع خواهد شد. زنان مسن تر با اختلال ارثی که مقدار ویتامین D استفاده شده را تحت تاثیر قرار مس داد باید کافئین را با احتیاط مصرف کنند.

بیماری پارکینسون:

خوردن کافئین با کراتین ممکن است باعث بدتر شدن سریع پارکینسون در افراد مبتلا به این بیماری می شود. اگر مبتلا به بیماری پارکینسون هستید و کراتین مصرف می کنید باید کافئین را با احتیاط استفاده کنید.

عوارض احتمالی کافئین برای اسکیزوفرنی:

کافئین ممکن است علائم این بیماری را بدتر کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly