

КОФЕИН: КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Миллионы людей ежедневно употребляют кофе, но иногда забывают, что кофеин может вызывать проблемы

КАКАЯ ДОЗА СЧИТАЕТСЯ БЕЗОПАСНОЙ?

- До 400 миллиграммов (мг) кофеина в день считается безопасной дозой для большинства здоровых взрослых людей;
- Эта доза содержится, например, в четырех чашках сваренного кофе или 10 банках колы;
- Детям и подросткам не стоит употреблять кофе и напитки, содержащие кофеин;
- Будущим и кормящим мамам стоит сократить потребление кофеина до 200 мг в день;
- Помните, что кофеин сочетается не со всеми лекарственными препаратами!

КОГДА СТОИТ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАПИТКОВ, СОДЕРЖАЩИХ КОФЕИН

1. Если вы выпиваете более 4 чашек кофе в день и у вас наблюдаются симптомы:

- головная боль
- бессонница
- нервозность
- раздражительность
- частое мочеиспускание или неспособность контролировать мочеиспускание
- учащенное сердцебиение
- мышечная дрожь (тремор)
- даже небольшая доза кофе заставляет вас нервничать

2. Если вы не высыпаетесь.

3. Если вы принимаете лекарства или биологические добавки.

Некоторые лекарства и растительные добавки могут взаимодействовать с кофеином. Например:

- Эфедрин. Смешивание с кофеином может увеличить риски повышения артериального давления, развития сердечно-сосудистой недостаточности, инсульта и др.

- Теофиллин. Прием с кофеином может усилить побочные эффекты, такие как тошнота и учащенное сердцебиение.
- Эхинацея.

Спросите своего врача о том, может ли кофеин повлиять на принимаемые вами лекарства.

КАК ПРАВИЛЬНО СНИЖАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ

Помните! Резкое снижение потребляемого количества кофеина может вызвать «синдром отмены»:

- головные боли;
- сильную усталость;
- раздражительность и трудности с концентрацией внимания.

Как правило, симптомы незначительны и проходят через несколько дней.

Чтобы сократить потребление кофе, воспользуйтесь советами:

- Ведите учет. Записывайте, сколько кофеина вы получаете из продуктов питания и напитков, включая энергетические.
- Сокращайте потребление постепенно. Это поможет вашему организму привыкнуть к более низким уровням кофеина и уменьшит возможные последствия отмены.
- Выбирайте кофе без кофеина.
- Сократите время заваривания или используйте травяные чаи.
- Обращайте внимание на состав употребляемых лекарственных препаратов. Некоторые обезболивающие, отпускаемые без рецепта, содержат кофеин.

Помните о возможных побочных эффектах кофеина и будьте готовы при необходимости сократить его потребление.