

# FOODSFEATUERS

## مقالات خواص خوراکی ها

### مضرات کافئین

با آنکه خو گرفتن به عادات بد آسان می باشد اما ترك کردن آنها دشوار است. مصرف کافئین یکی از آن عادات بد می باشد که آهسته اما پیوسته بدون سیستم بدن شما نفوذ میکند. با يك فنجان قهوه شروع میکنید سپس يك فنجان قهوه به 2 و 3 و .. فنجان تبدیل شده و به همین ترتیب تبدیل به يك اعتیاد میگردد. اگر تصور می کنید که منظور از کافئین تنها قهوه می باشد با آنکه غلظت کافئین در قهوه زیاد است اما کافئین در اقلام زیر نیز وجود دارد:



- (1) چاي
- (2) کاکائو و شیر کاکائو
- (3) شکلات و کیکهای شکلاتي
- (4) نوشابه های غیر الکلي مانند کوکاکولا و پيسي.

**آیا میدانستید که کافئین قادر است سیستم بدن شما را ویران کند؟**

#### • فشار خون:

این مطلب ممکن است شما را شوکه کند اما در واقع ظرف 2 ساعت پس از مصرف کافئین بهر شکل فشار خون بالا رفته و تقریباً تا 3 ساعت پایین نمی آید. و اگر عادت دارید که هر 3-4 ساعت یکبار قهوه بنوشید بنابراین فشار خون شما همواره بالا می باشد! اکنون باید متوجه شده باشید که چرا دائماً مظطرب و عصبی هستید.

#### • سیستم عصبی :

هنگامی که شما کافئین مصرف می کنید انرژی فراوانی بسمت مغز شما سرازیر میگردد بنابراین احساس بیداری، طراوت و انرژی سرشار می کنید. اما همچنین احساسات ناخوشایندی را نیز در کنار آنها تجربه خواهید کرد که شامل: **بی فراری ، حساس بودن ، بی خوابی ، اضطراب و عصبی بودن** می باشند.

#### • قلب :

فشار خون بالا قطعاً بروی عملکرد قلب تاثیر می گذارد. ثابت شده است که افرادی که **روزانه 6 فنجان قهوه** مینوشند 2 برابر بیشتر در معرض **سکته قلبی** قرار دارند. انتخاب با شماست!

#### • سیستم گوارش :

کافئین **سوء هاضمه و زخم معده** را افزایش می دهد. بنابراین بار دیگر که دچار سوزش معده شدید تعداد فنجان چای و یا قهوه ای که نوشیده اید را بخاطر بیاورید!

#### • الگوی خواب :

آیا یکی از دلایلی که شما قهوه می خورید دور کردن خواب و بیداری نمیباشد؟ شما می خواهید مدت بیشتری را بیدار بمانید تا کارهای نیمه تمام و عقب افتاده خود را به پایان برسانید. اما در حقیقت شما درخواهید یافت زمانی که واقعا میخواهید بخواب بروید نیز قادر به انجام آن نمیباشید. این نتیجه عمل کافئین است که در تمام جریان خون شما جریان یافته است .

### آماده اید آن را ترك کنید؟

همانند دیگر اعتیادها ترك آسان نمی باشد. شما ممکن است دچار علائم محرومیت مانند سردرد و بی حالی گردید و هوس کنید دوباره قهوه بنوشید ویا زودرنج و کج خلق شوید. راه حل آن است که ذهن خود را از قهوه منحرف کرده و سرگرم فعالیت دیگری گردانید. مثلا برای دویدن به پارک بروید و یا ورزش کنید .انتظار معجزه نداشته باشید به خودتان زمان بدهید و اعتقاد راسخ خود را ازدست نداده و تسلیم نگردید.

منبع : نامعلوم



Copyright© By [www.ldteb.blogfa.com](http://www.ldteb.blogfa.com)  
Written By Sina Saneiyan 2008