



Καφεΐνη και υγρά

Ο καφές και το τσάι αποτελούν ιδιαίτερα δημοφιλή ποτά μεταξύ των άλλων, λόγω της διουρητικής ουσίας της καφεΐνης, που περιέχουν και τα δυο. Μολονότι η καφεΐνη επενεργεί ως ήπιο διουρητικό και αυξάνει τις ποσότητες υγρού που το σώμα χάνει με τα ουρά, η δράση της αυτή δεν προκαλεί αφυδάτωση .

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις ανθρώπων που θα πρέπει να περιορίσουν την πρόσληψη καφεΐνης. Έκτος από αυτό η καφεΐνη μπορεί να αλληλεπιδράσει με ορισμένα φάρμακα. Μπορεί δηλαδή να αντιδράσει σε συνδυασμό με τα αντικαταθλιπτικά ή να μειώσει την επίδραση ορισμένων ηρεμιστικών. Η υψηλή κατανάλωση καφεΐνης μπορεί επίσης να αυξήσει την έκκριση ασβεστίου στα ουρά και αυτό έχει σαν κίνδυνο της εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Ελέγξτε την κατανάλωση καφεΐνης

Η ελεγχόμενη κατανάλωση καφέ δεν έχει συνδυαστεί με κάποιο πρόβλημα υγείας. Ο οργανισμός τροφίμων, πάντως συστήνει στις εγκύους να περιορίζουν την κατανάλωση καφεΐνης στα 300mg περίπου την ημέρα. Μην ξεχνάτε ότι η ποσότητα καφεΐνης σε κάθε ρόφημα εξαρτάται από το ποσό δυνατό το κάνουμε.

Παρακάτω είναι ένας πίνακας με την περιεκτικότητα των καφέδων σε καφεΐνη



ΡΟΦΗΜΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΚΑΦΕΙΝΗ
Καφές γαλλικός	150ml	80mg
Καφές στιγμιαίος	150ml	65mg
Τσάι μαύρο	150ml	40mg
Εσπρέσο	30 ml	40mg
Τσάι στιγμιαίο	150ml	30mg
Αναψυκτικά (κόλα)	180ml	18mg
Σοκολατούχο ποτό	225ml	5mg
Κακάο	150ml	4mg
Καφές ντεκαφεϊνε	150ml	3mg