من فنجان قهوة إلى مخاطر صحية... كيف يؤثر الكافيين على جسمك



يستهلك الكثيرون الكافيين بشكل يومي من خلال فنجان القهوة الصباحي، أو الشاي، أو مشروبات الطاقة وغيرها من المنتجات، لتمدهم بالنشاط طوال اليوم.

ولكن وراء هذه المادة المنبهة التي نستهلكها يوميا بلا تفكير، تكمن حقائق صادمة عن الجرعات الآمنة والخطرة التي يجهلها كثيرون.

ويشرح عالم الأحياء الدكتور أنكه إيلرز:"بكميات معتدلة، يكون للكافيين تأثير منشط وإيجابي".

ولكن بجرعات عالية، يمكن أن يسبب الكافيين التعرق والقلق واضطرابات نظم القلب، كما قد يؤثر على نمو الجنين في رحم الأم، وفي الحالات القصوى، يمكن أن تكون الجرعات الزائدة الشديدة من المكملات الغذائية المحتوية على الكافيين قاتلة.

وبحسب القاعدة العامة للبالغين فإن جرعة واحدة من 200 مغ من الكافيين لا تعد ضارة بالصحة، وهذه

الكمية تعادل تقريبا فنجانين من القهوة، أو علبتين من مشروب الطاقة، أو أربعة أكواب من الشاي، أو خمس علب من الكولا.

وعند توزيعها على مدار اليوم، يمكن تناول ضعف هذه الكمية (أي 400 مغ يوميا) دون مشاكل، لكن مستوى ظهور الآثار الجانبية يختلف من شخص لآخر، فمن يعتادون على شرب الكثير من القهوة مثلا يطورون قدرة أعلى على التحمل، وبالتالي يحتاجون إلى المزيد من القهوة ليشعروا بالتأثير الإيجابي.

وينصح بالحذر الشديد عند تناول المكملات الغذائية المحتوية على الكافيين التي تستخدم أحيانا لتعزيز الأداء الرياضي. وفي هذه الحالة، من الضروري الالتزام بالجرعات الموصى بها لتجنب خطر الجرعة الزائدة.

ويحذر إيلرز، خبير المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر:"مسحوق الكافيين النقي بشكل خاص يشكل خطرا كبيرا، تركيزه عال لدرجة أن الميزان المنزلي العادي لا يمكنه قياسه بدقة"، والكمية الآمنة التي تبلغ 200 مغ (أو 0.2 غرام) تعادل هنا قرصة صغيرة فقط، بينما قد تكون ملعقة أو ملعقتان صغيرتان قاتلتين.

وبالنسبة للأطفال والمراهقين، يتم تحديد كمية الكافيين الآمنة حسب وزن الجسم: 3 مغ من الكافيين لكل كم من وزن الجسم يوميا تعتبر مقبولة.

ويدخل الكافيين إلى أجسام الأطفال الصغار بشكل رئيسي عبر الشوكولاتة، لكن لاستهلاك كمية خطرة من الكافيين من الحلويات، يجب أن يتناول الطفل كمية كبيرة جدا في وقت قصير للغاية.

ويوضح إيلرز:"لنأخذ مثالا طفلا عمره أربع سنوات بوزن 17 كغ، يمكنه استهلاك نحو 50 مغ من الكافيين بأمان"، وهذه الكمية تعادل تقريبا محتوى كافيين شوكولاتتين ونصف بالحليب، أو نصف لتر من الكولا"، ويحذر:"بالطبع هذه ليست توصية، خاصة بسبب محتواها العالي من السكر، بل هي مجرد بيان للكمية الآمنة من حيث تركيز الكافيين".

وتحتوي مشروبات الطاقة على كمية كافيين مماثلة للقهوة، علبة سعة 250 مل تحتوي في المتوسط على نحو 80 مغ من الكافيين، لذلك يكفي للمراهقين ثلاث علب فقط لتجاوز الكمية الآمنة.