



کافئین چیست و چه خواصی دارد؟

www.banankala.com

چکیده مقاله

کافئین یک محرک طبیعی است، که مصارف خوراکی و پزشکی مختلفی دارد و به مقدار متفاوت در بسیاری از مواد خوراکی وجود دارد.

گروه نویسندگان بنان کالا

دسته بندی: [بلاک](#)



زمان تقریبی مطالعه این مقاله:

۱۰ دقیقه

[لینک این مقاله در وبسایت بنان کالا جهت ثبت نظرات](#)

[شما](#)

کافئین چیست؟

کافئین یکی از رایج ترین مواد خوراکی مورد استفاده در بین آدم های مختلف می باشد. شاید ۹۰ درصد از افرادی که روزانه از خواب بیدار می شوند، به کافئین پناه ببرند و از نوشیدن و خوردن آن لذت ببرند. کافئین یک محرک طبیعی است، که مصارف خوراکی و پزشکی مختلفی دارد و به مقدار متفاوت در بسیاری از مواد خوراکی وجود دارد. از جمله این موارد می توان به برگ های چای، قهوه، کاکائو، برخی از مسکن ها و ... اشاره کرد. ناگفته نماند که کافئین به صورت مصنوعی به نوشیدنی های انرژی زا، نوشابه ها، بعضی از غذاها و ... اضافه می شود. مصرف کافئین در موارد زیادی ممکن است برای سلامتی مفید باشد که در این مقاله می خواهیم در مورد خواص و فایده های کافئین توضیحاتی را به شما عزیزان ارائه دهیم.

قبل از شروع به نوشتن خاصیت های کافئین، لازم است بدانید که زیاده روی در هر موادی که حاوی کافئین باشد، می تواند باعث مشکلات یا خطرات جدی در برخی از افراد شود. بنابراین همیشه هنگام مصرف کردن کافئین، حد تعادل را رعایت کنید. مصرف کافئین در مقدار کم تا متوسط برای بیشتر افراد مفید است، اما دوزهای بالای کافئین می تواند عوارض خطرناک و ناخوشایندی را برای بعضی از مصرف کنندگان به بار آورد.



مقدار مصرف کافئین باید چقدر باشد؟

همان طور که در برخی از مطالعات تحقیقاتی نشان داده شده است، هرکسی می تواند به ازای یک کیلوگرم از وزن خود، ۶ میلی گرم کافئین را در طول روز مصرف کند. به عبارت دیگر می توان گفت که در طول روز می توانید ۴ تا ۶ فنجان قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار بنوشید. به دلیل تفاوت های ژنتیکی، مقدار مصرف کافئین در افراد مختلف متفاوت می باشد

خاصیت های مصرف کافئین

۱. کافئین به سلامتی پوست کمک می کند.
۲. مصرف کافئین برای سلامتی و زیبایی مو مفید است.
۳. با مصرف کافئین می توانید کاهش وزن پیدا کنید و به وزن ایده آل خود برسید.
۴. تاثیر کافئین بر انجام فعالیت های ورزشی.
۵. مصرف کافئین، تا حدودی باعث سلامت قلب و عروق خواهد شد.
۶. یکی دیگر از خاصیت های مصرف کافئین، سلامت چشمان شما می باشد.
۷. افزایش میزان هوشیاری و آگاهی با خوردن و نوشیدن مواد حاوی کافئین.
۸. مصرف کافئین خطر ابتلا به دیابت را تا حدودی کاهش می دهد.
۹. مصرف کافئین باعث کاهش درد عضلانی بعد از ورزش کردن می شود.



سلامتی پوست با مصرف کافئین

با توجه به تاثیر کافئین بر روی پوست، شرکت های تولید کننده لوازم زیبایی و سلامت، در ساخت محصولات خود از کافئین استفاده می کنند. یکی از خواص شگفت انگیز کافئین، کاهش دادن سرعت فرایند پیری پوست می باشد. کافئین از التهاب و قرمزی پوست می کاهد. همچنین کافئین موجود در محصولات مراقبت از پوست، از تجمع خون در زیر چشم جلوگیری می کند و تا حد زیادی سایه های سیاه زیر چشم را از بین می برد. گفتنی است که برای از بین بردن پف زیر چشم و سیاهی آن، می توانید از

چای کیسه ای مرطوب نیز استفاده کنید. چون چای نیز حاوی مقداری کافئین می باشد. با استفاده کردن از کرم های کافئین دار، پوست شما کافئین موجود در کرم ها را جذب می کند، در نتیجه ظاهر پوست شما محکم و سفت می شود. همچنین کافئین از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند. به جرات می توان گفت، که کافئین یکی از بهترین و قویترین آنتی اکسیدان ها برای مقابله با اشعه های فرابنفش می باشد.



سلامت موی سر با کافئین

آیا می دانستید که در شامپوها و دیگر محصولات مراقبت از مو مقداری کافئین وجود دارد؟ کافئین موجود در محصولات سلامت مو، باعث بهبود بخشیدن رشد مو و ساختار آن خواهد شد. کافئین تحریک کننده فولیکول های مو است، به همین دلیل کافئین رشد فولیکول های مو را تا حدود ۶۴ درصد افزایش می دهد. بنابراین در انتخاب شامپو مناسب برای موهای خود باید کاملاً دقت کنید. محصولاتی که حاوی کافئین هستند، باعث قوی شدن ساقه مو، درخشش و شفافیت طبیعی موی شما خواهند شد.



کاهش وزن با مصرف قهوه و کافئین

اول از هر چیزی به یاد داشته باشید، که نباید در مصرف کافئین زیاده روی کنید. بیشتر مصرف کنندگان کافئین بر این باورند که با نوشیدن کافئین، اشتهايشان کمتر می شود، در نتیجه کاهش اشتها سبب کاهش وزن آن ها می شود. بهترین زمان استفاده از کافئین، نوشیدن یک فنجان چای سبز یا قهوه قبل از تمرینات ورزشی می باشد. این کار باعث از بین بردن ذخایر چربی بدن خواهد شد. توصیه شدن مصرف کافئین، قبل از فعالیت های ورزشی به این دلیل است که، عملکرد ورزشکاران با مصرف کافئین بین ۱۱ تا ۱۲ درصد افزایش می یابد. نکته جالبی که لازم است بدانید این است که کافئین بر

متابولیسم همه افراد تاثیر یکسانی نمی گذارد. در یکی از مطالعاتی که مصرف کافئین توسط افراد چاق و لاغر انجام شده است، مشخص شده که چربی سوزی به میزان ۲۹ درصد در افراد لاغر بوده است. در حالی که افراد چاق تنها ۱۰ درصد با مصرف کافئین چربی سوزی داشته اند.

نکته: اضافه کردن افزودنی ها مانند شکر، شکلات، مواد طعم دهنده، خامه و ... باعث بالا رفتن کالری بدن و اضافه وزن می شود. برای مثال اگر قصد کاهش وزن را دارید لازم است که قهوه را بدون افزودنی مصرف کنید.



تاثیر کافئین در ورزش

تاثیر کافئین در ورزش برابر است با اسقامت، عملکرد بهتر و افزایش متابولیسم بدن. با توجه به تاثیر زیاد کافئین در ورزش کردن، این ماده غذایی در بسیاری از محصولات ورزشکاران از جمله نوشیدنی های انرژی زا، مکمل های غذایی و ژل های انرژی زا وجود دارد. مصرف کافئین سبب می شود که ورزشکاران با قدرت بیشتری تمرین کنند و با انرژی زیاد و آمادگی های لازم به تمرین طولانی تری بپردازند.



سلامت قلب و عروق با مصرف کافئین

عجیب اما واقعی. نوشیدن چند فنجان قهوه در طول روز باعث سلامت قلب و عروق شما خواهد شد. افرادی که روزانه چهار فنجان کافئین مصرف می کنند، کمتر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند. همچنین خطر سکته در این افراد تا ۲۲ درصد کاهش می یابد. حتی این احتمال را داده اند که مصرف کافئین، به باز شدن رگ های خونی و کاهش التهاب در عروق نیز کمک می کند. توجه کنید که افرادی که به نارسایی های قلبی دچار هستند، بهتر است که کمتر نوشیدنی های کافئین دار را مصرف کنند و در مورد مصرف آن لازم است با پزشک خود مشورت کنند.



سلامت چشم با مصرف کافئین

یکی از خواص و مزیت های دیگر کافئین که به تازگی مشخص شده است، سلامت چشم می باشد. از آن جا که کافئین یک محافظ عصبی قوی است، احتمال ابتلا به هیپوکسی را در شبکیه ی چشم کاهش می دهد و از تخریب شبکیه جلوگیری می کند. البته فراموش نکنید که اگر برای مدت طولانی، نوشیدنی ها و مواد کافئین دار را مصرف کنید و یا روزانه بیش از چهار فنجان نوشیدنی کافئین دار میل کنید، انجام این کار می تواند باعث بروز مشکلات و خطراتی جدی در چشمان مصرف کنندگان شود.



افزایش هوشیاری با مصرف کافئین

افرادی که کافئین مصرف می کنند، ماده ای به نام دوپامین در بدنشان آزاد می شود. در نتیجه کافئین برای مغز مفید است. مصرف کافئین مغز را برای انجام فعالیت هایش فعال تر و تیزتر می کند. افرادی وجود دارند که زمان بیدار شدن از خواب، از هوشیاری کاملی برخوردار نیستند. به همین دلیل برای بدست آوردن تمرکز و هوشیاری، بهتر است که به مقدار کافی قهوه بنوشند. با مصرف قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، دیگر سطح هوشیاری و تمرکز در افراد افزایش می یابد.



کاهش ابتلا به دیابت با مصرف کافئین

شواهدی وجود دارد که بیان کننده خواص قهوه، در برابر انواع خاصی از بیماری ها مانند سرطان ها، بیماری های کبدی، افسردگی و حتی دیابت است. مصرف روزانه ۴ فنجان نوشیدنی حاوی کافئین بدون افزودنی ها می تواند خطر ابتلا به دیابت ر کاهش دهد. زیرا آنتی اکسیدان های موجود در کافئین ضد بیماری می باشند. توجه داشته باشید که افراد دیابتی قبل از مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی های کافئین دار، بهتر است با پزشک خود مشورت کنند.



کاهش درد عضلانی با مصرف کافئین

آیا می دانستید که کافئین یکی از ترکیبات فعال در بسیاری از داروها می باشد، که حاوی استامینوفن و آسپرین است؟ در واقع محققان دریافتند که وقتی در تهیه و تولید یک قرص از کافئین استفاده می شود، تنها به کمتر از ۴۰ درصد داروهای مسکن نیاز است. هم چنین مصرف کافئین درد عضلانی بعد از تمرینات ورزشی را تا حد زیادی کاهش می دهد.



در ادامه به شرح برخی دیگر از خواص و فایده های کافئین می پردازیم.

- مواد حاوی کافئین خطر ابتلا به سرطان هایی مانند: سرطان سینه، سرطان پوست، سرطان کبد، سرطان دهان، سرطان مغز، سرطان آندومتر در زنان (دیواره داخلی رحم) و ... را کاهش می دهد.
- کافئین سیستم عصبی را تحریک می کند و تا حدی ضربان قلب و سرعت تنفس را افزایش می دهد. در نتیجه بدن را برای اوج عملکرد خود آماده می سازد.

- افرادی که دارای کبد چرب هستند و الکل مصرف نمی کنند، مصرف کافئین می تواند، باعث کاهش دادن بیماری و تا حدی بهبود بیماری افراد شود.
- نوشیدن قهوه، می تواند در پیشگیری از ابتلا به آب مروارید موثر باشد.
- شاید بیشتر افراد زنگ زدن گوش ها را تجربه کرده باشند. مصرف کافئین می تواند در درمان زنگ زدن گوش ها نیز تاثیر گذار باشد.
- مصرف مواد حاوی کافئین، می تواند از سنگ سازی کلیه ها جلوگیری به عمل آورد.
- مصرف کافئین، باعث خطای کمتر رانندگان و هوشیاری بیشتر آنان خواهد شد. بنابراین رانندگان با مصرف کافئین عملکرد بهتری در رانندگی کردن خواهند داشت.
- به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان در کافئین ها، مواد حاوی کافئین یکی از بهترین و قوی ترین ضد آفتاب های طبیعی پوست به شمار می آیند.
- کافئین به دلیل خواص ضد درد طبیعی که دارد، به درمان سر درد و میگرن کمک زیادی می کند. بنابراین توصیه می شود، که هنگام سردرد کافئین را همراه مسکن های آسپرین و استامینوفن مصرف کنید.

- یکی از بهترین روش های طبیعی برای چربی سوزی و متابولیسم بدن مصرف کافئین می باشد.
- خواص مهم و مفید دیگر مصرف کافئین، تقویت حافظه است و مصرف کافئین خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را کاهش می دهد.
- مطالعات نشان می دهد که افراد دارای بیماری تنفسی نیز می توانند، کافئین مصرف کنند. زیرا کافئین می تواند باعث باز شدن راه های هوایی شود و به تنفس راحت تر بیماران آسمی کمک کند.
- مصرف روزانه ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی گرم کافئین، باعث افزایش تولید سروتونین و دوپامین می شود. سروتونین و دوپامین هر دو پیام رسان عصبی هستند. بنابراین مصرف کافئین با بهبود خلق و خو، به درمان استرس و افسردگی کمک چشم گیری می کند. هم چنین مصرف کافئین باعث رفع خستگی در مصرف کنندگان خواهد شد.
- کافئین باعث رفع چین و چروک صورت و دور چشم می شود. و پوست زیبا و جوان را برای شما به ارمغان می آورد.

- یکی از اختلالات چشمی انقباض پلک ها می باشد، که بیشتر در افراد کهن سال دیده می شود. بنابراین طبق تحقیقات مصرف کافئین، به مقدار کافی می تواند باعث بهبودی این اختلال شود.



کلام آخر مقاله خواص و فایده های کافئین

در کل می توان گفت که استفاده کردن از کافئین، دارای خاصیت های زیادی می باشد. که ما در این مقاله به تعداد زیادی از خواص کافئین اشاره کرده ایم. لازم است که برای چندمین بار ذکر کنیم، که افراد نباید در خوردن و نوشیدن مواد حاوی کافئین زیاده روی

کنند. زیرا مصرف زیاد کافئین می تواند، سبب بروز مشکلات و آسیب های زیادی به سلامتی شما گردد. توجه داشته باشید، که زنان باردار و افرادی که دارای مشکلات قلبی و یا فشار خون بالا هستند، باید نسبت به افراد عادی میزان کمتری کافئین را مصرف کنند. نا گفته نماند که مصرف کافئین، علاوه بر خاصیت داشتن و مفید بودنش می تواند، عوارضی را نیز برای سلامتی شما به بار آورد.