

تناول القهوة بجرعات زائدة يسبب الجفاف والشعور بالعصبية



الاثنين 7 نوفمبر 2011 12:11 م

حذر خبراء من أن تناول القهوة بجرعات زائدة يسبب مخاطر عدة أهمها الجفاف والشعور بالقلق وتسارع دقات القلب وتعرق الكفين والشعور بالعصبية, لأنه منبه يحفز الغدد التي تفرز "الأدرينالين" الذي يسرع بدوره دقات القلب مما يجعل الشخص يشعر بالقلق □
ونقلت قناة "العربية" الإخبارية الاحد عن الخبراء قولهم "إن الكافيين لا يشكل خطرا إذا لم يزد معدل تناوله عن 500 مليجرام".

وينصح الخبراء كل من يستغرق أكثر من 30 دقيقة للدخول في النوم بتخفيف كمية الكافيين التي يتناولها أو التوقف تماما عن شرب القهوة أو الصودا أو الشاي بعد الظهر, لأن الجسد بحاجة من 45 دقيقة إلى ساعة لامتصاص الكافيين □
أش أ