

Što je zdravije čaj ili kava? Čaj je u prednosti jer obično sadrži manje kofeina - osim toga sadrži tvari zvane antioksidanti koji pomažu u zaštiti protiv srčanih bolesti i raka. Ali čaj također može otežati apsorpciju željeza iz hrane te je bolje ako ga se ne pije uz jelo. Ovo je osobito dobro zapamtiti ako ste žena - mnoge žene ne konzumiraju dovoljno ovog važnog minerala.

Kako mogu smanjiti količinu kofeina?

Za utaživanje žeđi pijte vodu umjesto kave ili čaja.

Pijte slabiji čaj ili kavu.

Izbjegavajte previše cola napitaka.

Kofein i vaše zdravlje

Caffeine and your health

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

Kofein i vaše zdravlje

Caffeine and your health

Najviše rabljena droga na svijetu nije niti marijuana, niti alkohol a niti duhan. To je **kofein**, tvar koja se nalazi u kavi i čaju, u cola napicima, te u kakau i čokoladi. Kofein je stimulans, tj. podražujuće sredstvo koje razbuđuje i oživljava. Mnogi ljudi nisu svjesni da se i od kofeina može razviti ovisnost, sasvim isto kao od duhana i mnogih drugih droga. To znači da će se u slučaju ako netko prestane uzimati ovu vrstu droge, pojaviti neugodni simptomi povlačenja (**withdrawal symptoms**). Zbog toga se u redovitim uživalaca, kad prestanu piti kavu, pojavljuju glavobolje, razdražljivost i malaksalost.

Kako kofein djeluje na zdravlje? Mnogi liječnici smatraju da u većine osoba kofein u umjerenim količinama ne bi trebao stvarati probleme. Međutim, kofein je ipak stumulans te u nekih osoba može izazvati nemir ili glavobolju ako ga uživaju u većim dozama. Neka naučna istraživanja o djelovanju kofeina na zdravlje, naslućuju da u nekih osoba koje već imaju probleme sa srcem, velike količine (npr. šest ili više šalica kave na dan) mogu te probleme pogoršati - ali to nije sigurno.

Kofein djeluje na jače izlučivanje tjelesne tekućine jer tjera na mokrenje. Zbog toga je važno da napitke s kofeinom kao što su kava, čaj i cola ne uzimate kao sredstvo za utajivanje žeđi. Ako pijete kavu, čaj ili colu, morate piti i dosta vode, naročito za vrijeme velikih vrućina te prije i poslije vježbanja.

Utječe li kofein na spavanje? Da. Ako ga uzmete prije spavanja, možda ćete teže zaspati ili nećete baš čvrsto spavati.

Je li kofein opasan u trudnoći? Ima mnogo droga koje utječu na nerođeno dijete. Nekim istraživanjima se pronašlo da postoji veza između jako velikih doza kofeina i spontanog pobačaja, preranog porođaja i rađanja mrtvog djeteta. Ali za žene koje za vrijeme trudnoće uživaju u umjerenim količinama kofeina nema opasnosti. Liječnici preporučaju trudnicama da ne troše više od 200mg kofeina na dan. To su oko dvije do četiri šalice kave ili čaja na dan - donja vam tablica može pomoći u izračunavanju koliko kofeina trošite na dan.

Kako mogu znati uzimam li previše kofeina? Većinom je sasvim u redu ako popijemo dvije do tri šalice kave ili četiri šalice čaja. Većina liječnika vjeruje da su rizici za zdravlje neznatni ako konzumiramo manje od 600 mg kofeina na dan.

Vrsta napitka/hrane	Količina kofeina (ovisi o jačini mješavine i o vrsti proizvoda)
Svježa zrnata kava	80-350 mg po šalici
Prerađena kava (instant)	60-100 mg po šalici
Kava bez kofeina	2-4 mg po šalici
Čaj	30-90 mg po šalici
Cola napici	35-250 mg po serviranoj količini od 250 ml
Vrući napici od kakaoa ili čokolade	10-70 mg po šalici
Rebro čokolade	20-60 mg u 200 g čokolade