

## كيف تتجنب أضرار مادة الكافيين؟

اعتاد المستهلكين في العراق على احتساء مادة الشاي والقهوة باستمرار في حياتهم اليومية وعلى مدار وجباتهم الغذائية الثلاثة في بعض الأحيان غير مدركين لأضرارها على صحتهم فمادة الكافيين التي تحويها الشاي والقهوة تساهم في الإصابة بالجفاف وهي مادة سريعة الامتصاص تحرك عضلة القلب والجهاز العصبي المركزي بطرق مختلفة وهي سبب في حدوث تأثيرات سيئة ظاهرية مثل توعك المعدة والأرق وتوتر الأعصاب وأخيراً الإدمان عليه كما إن له تأثيرات سيئة خفية مثل التسبب بترقق أو هشاشة العظام أو الإصابة بالجفاف. فالكافيين مادة مدرة للبول تعطي الكلى إشارات زيادة الإفراز بالبول وبدون زيادة فعلية في تناول السوائل غير (الشاي والقهوة) وتؤدي إلى نقص مقلق بالسوائل .

لكن إذا كان لابد من احتساء الشاي والقهوة على اعتبارها عادة غذائية شعبية متوارثة لابد الأخذ بنظر الاعتبار الإرشادات التالية:-

أ- الإكثار من تناول الماء قدر ما يستطيع الإنسان في هذا الجو الحار.

ب- استبدال القهوة والشاي بمشروبات خالية من الكافيين مثل بدائل القهوة كقهوة الشعير التي تعد عن طريق تحميص الشعير ثم طحنه وإعداده مثل القهوة تماماً، أو قهوة قشر البن التي تستخدم فيها قشور حبوب البن فتعطي نكهة القهوة بدون الكافيين. وتناول شاي الأعشاب مثل شاي الزهورات أو الزعتر أو الينسون أو النعناع الخ... بدلاً من الشاي العادي.

ج- إن كان لابد من تناول القهوة والشاي يجب الابتعاد عن تناول الحلوى مع القهوة أو إضافة السكر إلى الشاي، والتخفيف من حرارتهما قدر المستطاع لتجنب التعرق.