

ماذا يفعل الكافيين في أجسامنا؟



السبت 25 فبراير 2017 03:02 م

مع تسارع وتيرة الأحداث اليومية وزياد ضغوط العمل والمسؤوليات الشخصية، أصبح عديد من الناس لا يستطيعون الحياة تقريبًا دون كوبٍ من القهوة أو الشاي. بمعنى آخر، أصبح الكافيين لا غنى عنه في حياة أغلب الناس اليوم.

ماذا يفعل الكافيين لجسدك؟ ما هي فوائده وأضراره؟ هذا ما يطالعنا به تقرير نشره موقع "جرونج" الأميركي؛ حيث يخبرنا بالأشياء المجنونة التي يفعلها الكافيين في أجسادنا.

1- يوقظك

يُفزر الدماغ جزيئًا يسمى "الأدينوزين"، الذي يُربط بمستقبلات في الدماغ ويؤدي إلى إبطاء النشاط العصبي، وهي عملية طبيعية لمساعدتك على الحصول على النوم في الليل؛ ولكن في كثير من الأحيان تجعلك تشعر بالرغبة في النوم خلال النهار.

تناول القهوة صباحًا يبطئ عمل هذه الجزيئات، مما يجعلك تشعر باليقظة ويذهب رغبة النوم لديك.

2- يحسن أداء القولون

المعروف منذ وقت طويل أن الكافيين يؤثر على العضلات ويؤدي إلى زيادة النشاط، وهذا أمر جيد من الجانب الرياضي؛ ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للكافيين أيضًا فوائد في تحفيز القولون وتحسين أدائه لوظائفه.

3- يمنحك الطاقة

زيادة الطاقة هي واحدة من عديد من الآثار الجانبية لشرب الكافيين، ويمنع عنك الإحساس بالإرهاق والخمول؛ مما يساعد على تحسن عملك وجودة إنتاجك، ويحدث ذلك نتيجة تسريع ضربات القلب قليلًا وزيادة تدفق الدم في الجسم.

4- يساعدك على التركيز

يساعد الكافيين على زيادة نسبة تركيزك في ما تقوم به؛ حيث يقوم بتسريع وظائف المخ وتحسين التركيز واسترجاع الذكريات والمعلومات المطلوبة، كما إنه يحسن وظيفة العضلات وكفاءتها.

5- يخفف من ألم الصداع

يعتبر الكافيين نوعًا من المخدر؛ مما يقلل من الشعور بألم صداع الرأس؛ حيث يتسبب في انقباض الأوعية الدموية؛ مما يساعد على الحد من الألم. وغالبًا ما يضاف الكافيين على مكون من مكونات أدوية الصداع النصفي.

وللكافيين بعض الأضرار أيضًا التي تنتج -غالبًا- عن الإفراط في تناوله:

1- يسبب الإدمان

كما قلنا سابقًا، فالكافيين يعتبر نوعًا من المخدر؛ لذلك يؤدي الإفراط في تناوله إلى إدمانه، مثل المخدرات تمامًا، ويعاني مدمن الكافيين من أعراض انسحابه من الجسد عند التوقف عن تناوله؛ حيث يصاب بالصداع والعصبية والتوتر.

2- يسبب آلام المعدة وقرحتها

إذا استمرت في تناول قهوة الصباح على معدة فارغة من الطعام لفترة طويلة فإن الكافيين يكون سببًا مباشرًا في شعورك بآلام المعدة.

3- يسبب الأرق

على الرغم من أنه يمكن أن يستغرق الكافيين أقل من 15 دقيقة لبدء العمل والتأثير في جسدك؛ إلا أن تأثيره يستمر لست ساعات تقريبًا؛ لذلك تناول القهوة في وقت متأخر من أهم مسببات الأرق واضطرابات النوم وأبرزها.

4- تشوّه العظام

الإفراط في تناول القهوة والشاي يؤدي إلى تشوهها، ويعتبر كبار السن هم الأكثر عرضة لمثل هذا التأثير للكافيين.