کد خبر: ۴۲۹۵۱۵
یکشنبه ۶ آذر ۱۴۰۱ ۲۲:۵۷

با مصرف زیاد چای این بلاها را سر خود می‌آورید

تازه‌ترین مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز مثلا بیش از پنج لیوان در روز، به دلیل داشتن کافئین ممکن است با عوارضی خفیف تا شدید همراه باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی از این عوارض می‌تواند شامل سردرد، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضربان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، صدای زنگ در گوش، تشنج و گیجی باشد. همچنین مصرف زیاد چای سیاه و سبز یا سایر نوشیدنی‌های کافئین دار می‌تواند وابستگی روانی ایجاد کند؛ بنابراین لازم است به برخی اقدامات احتیاطی و هشدارهای ویژه در این زمینه توجه کرد:

بارداری و شیردهی

اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از ۲ لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید. این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین را تأمین می‌کند. مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری احتمالا غیرایمن است و ممکن است با افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد همراه باشد. برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر روده او شود.

کم خونی

نوشیدن چای سیاه و سبز ممکن است کم خونی را در مبتلایان به کمبود آهن بدتر کند. بهتر است از یک ساعت قبل غذا تا دو ساعت بعد از غذا به ویژه ناهار، از مصرف چای که شامل انواع چای سیاه، سبز، گیاهی و... است، پرهیز کرد.

اختلالات اضطرابی

کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث بیشتر شدن اضطراب شود.

اختلالات خونریزی

دلایلی وجود دارد که کافئین موجود در چای سیاه می‌تواند باعث کندی لخته شدن خون شود، اگرچه این مورد در افراد نشان داده نشده است، ولی در صورت بروز اختلال خونریزی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید.

مشکلات قلبی

کافئین موجود در چای سیاه و سبز باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می‌شود. اگر بیماری قلبی دارید، مصرف کافئین را محدود کنید.

دیابت

کافئین موجود در چای سیاه ممکن است قند خون را تحت تأثیر قرار دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای ننوشید.

ممکن است اسهال را بدتر کند

کافئین موجود در چای سیاه و سبز، به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند.

تشنج

چای سیاه و سبز حاوی کافئین است. این نگرانی وجود دارد که مصرف زیاد کافئین ممکن است باعث تشنج یا کاهش اثرات داروهای مورد استفاده برای جلوگیری از تشنج شود. اگر تا به حال تشنج داشته اید از مقادیر زیاد کافئین یا مکمل‌های حاوی کافئین مانند چای سیاه استفاده نکنید.

گلوکوم (آب سیاه)

کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم شود. این افزایش در طی ۳۰ دقیقه اتفاق می‌افتد و حداقل ۹۰ دقیقه

طول می‌کشد. در افرادی که سابقه ژنتیکی ابتلا به سرطان مانند سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، آندومتریوز یا فیبروم‌های رحمی دارند چای سیاه ممکن است مانند هورمون استروژن عمل کند. هورمون استروژن در این افراد می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اگر شرایطی دارید که با قرار گرفتن در معرض استروژن بدتر می‌شود از چای سیاه استفاده نکنید.

فشار خون بالا

کافئین موجود در چای سیاه ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند، افزایش دهد. با این حال به نظر نمی‌رسد افرادی که مرتبا چای سیاه یا سایر محصولات کافئین دار می‌نوشند دچار فشار خون بالا شوند.

سندرم روده تحریک پذیر

کافئین موجود در چای سیاه و سبز به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و علائم IBS را بدتر کند. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر با احساس ناراحتی، درد مزمن در ناحیه شکم، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای بدون هرگونه علت دیگری مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست ممکن است در افراد مبتلا به صورت متناوب دیده شوند. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر در اغلب بیماران منجر به شرایط خطرناک نمی‌شود و آسیبی دائمی به روده بزرگ نمی‌رساند، ولی می‌تواند به علت عوارض جانبی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره شود. افراد مبتلا به این بیماری اغلب بیش از دیگران دچار ریفلاکس معده می‌شوند. IBS یک گروه از نشانه‌های روده‌ای است که معمولا با یکدیگر همراه می‌شوند. علائم و نشانه‌ها از شدت و طول مدت، فرد تا فرد متفاوت است. سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند سبب آسیب روده در بعضی موارد شود.

پوکی استخوان

کافئین باعث افزایش میزان کلسیم موجود در ادرار می‌شود. این موضوع ممکن است استخوان‌ها را تضعیف کند؛ بنابراین بیش از ۳۰۰ میلی گرم کافئین (تقریباً ۳-۲ لیوان چای سیاه) در روز مصرف نکنید. مصرف مکمل کلسیم ممکن است در جبران تلفات کلسیم کمک کند.

مثانه بیش فعال

کافئین ممکن است خطر ابتلا به مثانه بیش فعال را افزایش دهد. کافئین موجود در چای سیاه همچنین ممکن است علائم را در افرادی که مثانه بیش فعال دارند، بدتر کند.

کم کاری تیروئید

نوشیدن سه لیوان چای سبز و سیاه در روز باعث تامین کل فلوراید مورد نیاز روزانه بدن بزرگسالان می‌شود. در عین حال دریافت بیش از اندازه فلوراید (بیش از ۳ لیوان چای) ممکن است باعث کم کاری تیروئید شود.

بر اساس اعلام پایگاه اطلاع رسانی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، لازم به ذکر است که مضرات استفاده زیاد از چای سیاه که عمدتا به دلیل داشتن کافئین است، شامل چای سبز هم می‌شود.