

## کافئین قهوه بیشتر است یا چای؟#۴۷؛ کدام یک سالم‌تر است؟

کافئین باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی، افزایش انرژی و هوشیاری شده، اما نوشیدن بیش از حد آن منجر به افزایش استرس و به هم ریختگی اعصاب می‌شود. #۴۷<br>#۴۷</br>

به گزارش سایت خبری پرسون، کافئین قهوه ممکن است فوایدی برای مشکلات تنفسی مانند گشاد کردن راه‌های هوایی در آسم داشته باشد. از طرف دیگر، مقدار بسیار زیاد کافئین می‌تواند باعث مشکلاتی مانند افزایش ضربان قلب، سردرد، ناراحتی معده و اختلالات خواب شود.

براساس کلینیک مایو، کافئین موجود در چای کمتر از قهوه بوده، اما محتویات هر دو ممکن است در زمان مصرف متفاوت باشد. این امر در مورد کاکائو نیز صادق است، زیرا به روش آماده سازی نوشیدنی بستگی دارد.

### چای

انواع مختلف چای را در نظر بگیرید. چای سبز کافئین کمتری نسبت به چای سیاه دارد، بنابراین چای سبز انتخاب خوبی برای مصرف پایین کافئین است. چای همچنین ترکیبات مفیدی دارد که با تراکم استخوان، کاهش وزن، کاهش سنگ‌های کلیوی و کاهش خطر حمله قلبی در ارتباط است. به طور میانگین یک فنجان چای سیاه برابر با ۲۲۵ میلی لیتر، حاوی ۴۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین بوده درحالی‌که یک فنجان چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین است. برای کاهش میزان کافئین در چای، زمان دم کشیدن آن را کاهش دهید.

### کاکائو

نوشیدن کاکائو داغ آرامش بخش بوده و می‌تواند جایگزینی برای چای یا قهوه باشد. یک فنجان کاکائو برابر با ۱۵۰ میلی لیتر تنها ۱ تا ۸ میلی گرم کافئین دارد. در صورتیکه تمایل به قطع مصرف کاکائو داشتید این کار برای شما سخت نخواهد بود، زیرا کاکائو حاوی مقدار کمی کافئین بوده بنابراین کنارگذاشتن آن راحت‌تر از قهوه و چای است. همچنین برای کاهش مقدار کاکائو می‌توانید آن را با شیربیشتر یا آب جوش مخلوط کنید.

### فواید و هشدارها

کافئین ممکن است فوایدی برای مشکلات تنفسی مانند گشاد کردن راه‌های هوایی در آسم داشته باشد. از طرف دیگر، مقدار بسیار زیاد کافئین می‌تواند باعث مشکلاتی مانند افزایش ضربان قلب، سردرد، ناراحتی معده و اختلالات خواب شود. کافئین باعث کاهش آب بدن می‌شود. همچنین در صورت قطع کافئین، کاهش تدریجی مصرف آن معقول خواهد بود.