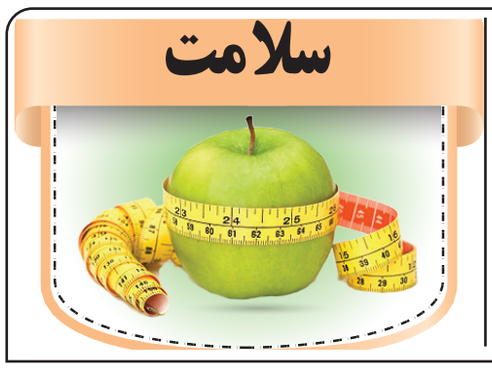
روزنامه طلوع

تاریخ ۲ خرداد ۱۴۰۲ سه‌شنبه

صفحه ۶ | شماره ۳۶۴۲ | سال بیست و نهم

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: کافئین



همه چیز در مورد کافئین

سایت بادی من می‌نویسد: میلیاردها نفر، هر روز برای بیدار شدن از خواب، یا بیدار ماندن در شب و نیز یک بعد از ظهر کسل کننده، به مصرف کافئین روی می آورند. در واقع، این محرک طبیعی یکی از مواد رایج مورد استفاده در جهان می باشد. اما اغلب صحبت از این مسئله است که کافئین به دلیل اثرات منفی که دارد، خواب را مختل ساخته و باعث اضطراب می شود. از سوی دیگر، تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که فواید سلامتی این ماده بیشمار است. در ادامه مطلب، به بررسی آخرین تحقیقات در مورد کافئین و اثرات آن بر سلامتی می پردازیم.

منبع اصلی ماده کافئین چیست؟

کافئین یک محرک طبیعی است که عمدتا در چای، قهوه و گیاهان کاکائو یافت می شود. این ماده با تحریک مغز و سیستم عصبی مرکزی به شما کمک می کند هوشیار بمانید و دیرتر احساس خستگی کنید. مورخین بر این باورند که اولین چای دم کرده به ۲۷۳۷ قبل از میلاد برمی‌گردد. گزارشات نشان می دهند که سال ها بعد قهوه توسط یک چوپان اتیوپیایی کشف شد، در حقیقت او متوجه شد که بزهایش با مصرف این ماده انرژی مضاعفی پیدا کرده اند. نوشابه‌های کافئین‌دار نیز در اواخر دهه ۱۸۰۰ وارد بازار شده و در پی آن نوشیدنی های انرژی زا عرضه شدند. امروزه، هشتاد درصد از جمعیت جهان روزانه یک محصول کافئین دار را مصرف کرده و این تعداد برای بزرگسالان در آمریکای شمالی به ۹۰ درصد می رسد.

عملکرد کافئین در بدن چگونه است؟

کافئین پس از مصرف به سرعت از روده وارد جریان خون شده و از آنجا به کبد می رود. در کبد نیز به ترکیباتی تجزیه می شود که می‌توانند عملکرد اندام های مختلف بدن را تحت تاثیرقرار دهند. گفته می‌شود که کافئین بیشترین اثر گذاری را روی مغز و سیستم عصبی دارد. به عبارتی، کافئین این کار را با مسدود کردن اثرات آدنوزین، که یک انتقال دهنده عصبی برای آرام کردن مغز است، و باعث می‌شود شما احساس خستگی نمایید، انجام می دهد. به طور معمول، سطوح آدنوزین در طول روز افزایش یافته و باعث می شوند که شما به طور فزاینده ای خسته تر شده و تمایل به خوابیدن داشته باشید. در مقابل، کافئین با اتصال به گیرنده های آدنوزین در مغز و بدون فعال کردن آنها، به شما کمک می کند بیدار بمانید. در حقیقت، اثرات آدنوزین مسدود و خستگی کاهش می یابد. این ماده همچنین سطح آدرنالین خون و فعالیت مغزی انتقال دهنده های عصبی دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد. این ترکیب بیشتر مغز را تحریک کرده و حالت هوشیاری، برانگیختگی و تمرکز را تقویت می نماید. از آنجایی که کافئین بر مغز شما تاثیر می گذارد، اغلب به عنوان یک داروی روانگردان شناخته می شود. علاوه بر این، کافئین تاثیر خود را به سرعت اعمال می کند. برای مثال، مقدار کافئین موجود در یک فنجان قهوه تنها ۲۰ دقیقه طول می کشد تا وارد جریان خون شود و حدود ۱ ساعت بعد به اثربخشی کامل می رسد.

کدام غذاها و نوشیدنی ها حاوی کافئین هستند؟

کافئین به طور طبیعی در دانه ها، مغزها یا برگ های برخی گیاهان یافت می‌شود. این منابع طبیعی برای تولید غذاها و نوشیدنی های کافئین دار برداشت و سپس پردازش می شوند.

در ادامه با مقدار کافئین مورد انتظار در هر وعده ۸ اونس (۲۴۰ میلی لیتر) از برخی نوشیدنی های محبوب آشنا خواهیم شد:

اسپرسو: ۲۴۰ تا ۷۲۰ میلی گرم
قهوه: ۱۰۲ تا ۲۰۰ میلی گرم
یربا میت: ۶۵ تا ۱۳۰ میلی گرم
نوشیدنی های انرژی زا: ۵۰ تا ۱۶۰ میلی گرم
چای دم کرده: ۴۰ تا ۱۲۰ میلی گرم
نوشابه: ۲۰ تا ۴۰ میلی گرم
قهوه بدون کافئین: ۳ تا ۱۲ میلی گرم
نوشیدنی کاکائو: ۲ تا ۷ میلی گرم
شیر شکلات: ۲ تا ۷ میلی گرم

برخی از غذاها نیز حاوی کافئین هستند. به عنوان مثال، ۲۸ گرم شکلات شیری حاوی ۱ تا ۱۵ میلی گرم کافئین است، در حالی که ۲۸ گرم شکلات تلخ ۵ تا ۳۵ میلی گرم از این ماده را شامل می شود. کافئین همچنین در برخی از داروهای تجویزی یا بدون نسخه مانند داروهای سرماخوردگی، آلرژی و مسکن یافت می شود. این ماده یک عنصر رایج در مکمل های کاهش وزن است.

مزایای و اثرات مثبت مصرف کافئین

اثرات کافئین در بهبود خلق و خو و عملکرد مغز

همانطور که در بالا نیز گفته شد، کافئین این توانایی را دارد که مولکول آدنوزین سیگنال دهنده مغز را مسدود کند. این فرآیند باعث افزایش نسبی سایر مولکول های سیگنالینگ، مانند دوپامین و نوراپی نفرین می‌شود. در نهایت، تصور می‌شود که این تغییر در پیام‌های مغزی می تواند منجر به بهبود خلق و خو و عملکرد مغز شود.

در همین راستا، یک پژوهش نشان داد که هوشیاری و حافظه کوتاه مدت شرکت‌کنندگان پس از مصرف ۵/۳۷ تا ۴۵۰ میلی‌گرم کافئین بهبود یافته است. علاوه بر این، یکی دیگر از این مطالعات گزارش داد که نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان قهوه کافئین دار (در حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین) در روز می تواند با کاهش ۴۵ درصدی خطر خودکشی مرتبط باشد. پژوهش دیگری خطر افسردگی را در مصرف کنندگان کافئین ۱۳ درصد کمتر گزارش نمود. البته فراموش نکنید که وقتی صحبت از بهبود خلق و خو می شود، کافئین بیشتر لزوما بهتر است. برای مثال، یک مطالعه نشان داد که فنجان دوم قهوه هیچ فایده ای در این مورد ندارد مگر اینکه حداقل ۸ ساعت پس از اولین فنجان مصرف شود. همچنین، نوشیدن ۳ تا ۵ فنجان قهوه در روز یا بیش از ۳ فنجان چای در روز ممکن است خطر ابتلا به بیماری های مغزی مانند آلزایمر و پارکینسون را ۲۸ تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

اثرات کافئین بر افزایش متابولیسم و چربی سوزی

کافئین به دلیل توانایی که در تحریک سیستم عصبی مرکزی دارد می‌تواند متابولیسم را تا ۱۱ و چربی سوزی را تا ۱۳ درصد افزایش دهد. از نظر علمی، مصرف ۳۰۰ میلی گرم کافئین در روز این امکان را به شما می دهد تا روزانه ۷۹ کالری اضافی بسوزانید. هر چند این مقدار ممکن است کم به نظر برسد، اما این همان کالری اضافی است که می‌تواند باعث افزایش وزن متوسط سالانه ۱ کیلوگرم شود. با این حال، یک بررسی ۱۲ ساله در مورد کافئین و افزایش وزن نشان داد؛ شرکت‌کنندگانی که بیشترین قهوه را مصرف کرده‌اند، در پایان پژوهش به طور متوسط در حدود ۵/۰ کیلوگرم وزن کم کردند.

تاثیر مصرف کافئین در بهبود عملکرد ورزشی

زمانی که صحبت از ورزش می شود، باید بگوییم که کافئین می تواند استفاده از چربی به عنوان سوخت را افزایش دهد. در واقع، این ماده به گلوکز ذخیره شده در عضلات کمک می کند تا استقامت بیشتری داشته باشند و زمان رسیدن عضلات شما به واماندگی و خستگی را به تعویق بیندازند. کافئین همچنین ممکن است انقباضات عضلانی را بهبود بخشیده و تحمل خستگی را افزایش دهد. در همین راستا، محققان مشاهده کردند که دوزهای ۳/۲ میلی گرم کافئین در هر پوند (۵ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم) از وزن بدن در صورت مصرف ۱ ساعت قبل از ورزش، عملکرد استقامتی را تا ۵ درصد بهبود می بخشد. دوزهای کمتر از ۴/۱ میلی گرم در هر پوند (۳ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم) وزن بدن نیز ممکن است با فوایدی همراه باشند. علاوه بر این، مطالعات مزایای مشابهی را در ورزش های تیمی، تمرینات با شدت بالا و تمرینات مقاومتی گزارش کرده اند. در نهایت، کافئین ممکن است فشار ناشی از فعالیت بدنی را تا ۶/۵ درصد در حین ورزش کاهش داده و در نتیجه انجام تمرینات را آسان‌تر کند.

تاثیر کافئین در محافظت از بیماری های قلبی و دیابت

کافئین علیرغم آنچه ممکن است تا بحال شنیده باشید، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش نمی دهد. در واقع، شواهد نشان می دهند مردان و زنانی که روزانه بین ۱ تا ۴ فنجان قهوه می نوشند (تقریباً ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین) ۱۶ تا ۱۸ درصد کمتر با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مواجه هستند. مطالعات دیگری نشان می دهند که نوشیدن ۲ تا ۴ فنجان قهوه یا چای سبز در روز با ۱۴ تا ۲۰ درصد کاهش خطر سکته مغزی مرتبط است. اما نکته ای که باید در نظر داشت این است که کافئین می‌تواند فشار خون را در برخی افراد افزایش دهد.

کافئین چیست و در بدن چه کار می کند؟

سایت مثبت مگ می‌نویسد: کافئین به طور معمول نه تنها برای بهبود سلامت روانی کاربرد دارد بلکه در درمان سردردهای میگرنی و انواع دیگر سردرد نیز موثر است و به راحتی همراه با برخی از داروها مانند آسپرین و استامینوفن ترکیب شده و از راه دهان مصرف می‌شود.

تأثیرات کافئین بر بدن ما سالهاست که توسط دانشمندان مورد مطالعه قرار گرفته است. تا این تاریخ، تحقیقات متعددی انجام شده است، اما نتایج، بسیار از هم متفاوتند. با اینحال تأثیرات مثبت و منفی شناخته شده آن بر بدن کاملاً مشخص است و با استناد بر آنها می‌توان میزان مصرف را مشخص نمود.

اغلب دوزهای بسیار بالا کافئین، در ترکیب با افدرین، به عنوان جایگزینی برای تحریکات غیرقانونی استفاده می‌شود.

کافئین چیست و چه تاثیر بر بدن دارد؟

نیمه عمر کافئین در بدن انسان حدود ۴ تا ۶ ساعت است. به عبارتی، وقتی ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف می‌کنید، چهار تا شش ساعت بعد، هنوز اثر ۵۰ گرم آن در بدن شما باقی است.

آیا کافئین همیشه از گیاه به دست می‌آید؟

خیر. کافئین سینتتیک هم وجود دارد که در آزمایشگاه و طی فرایندهای شیمیایی تولید می‌شود. اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، با وجودی که کافئین ما را به یاد گیاه چای و قهوه می‌اندازد، علاوه بر حدود صدگیاه دیگر که حاوی کافئین هستند، هزاران نوع محصول و نوشیدنی وجود دارند که کافئین خود را به صورت مصنوعی و آزمایشگاهی تولید می‌کنند.

تفاوت‌های متعددی بین کافئین سینتتیک و کافئین طبیعی وجود دارد که از جمله آنها می‌توان به جذب بسیار سریع‌تر کافئین سینتتیک (در نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی زا) اشاره کرد.

اثر کافئین بر روی بدن به چه صورت است؟

تأثیر کافئین بر بدن شما به عوامل مختلفی از جمله سیستم عصبی، وزن، جنسیت و عوامل متعدد دیگری بستگی دارد. با این حال، تأثیرات آن می‌تواند تا ۸ ساعت بر بدن شما باقی بماند.

یکی از اتفاقات واضح این است که کافئین بر قلب و خون شما تأثیر می‌گذارد، رگ‌های شما را تنگ‌تر کرده و باعث می‌شود تا قلب شما خون را سریع‌تر پمپاژ کند.

به همین دلیل، برای کسانی که دارای فشار خون بالا هستند خطرناک است. حتی می‌تواند باعث سکته مغزی نیز شود!

کافئین یک مکمل ارزان و مؤثر برای بدنسازان و ورزشکاران استقامتی است. کافئین در اشکال مختلفی مانند قرص کافئین وجود دارد که موجب افزایش چربی‌سوزی و کاهش دردهای عضلانی می‌شود.

محصولات کافئینی، مانند قهوه، کاکائو و چای، سرشار از آنتی اکسیدان هستند، که از پیری زودرس و حتی سرطان پیشگیری می‌کنند.

کافئین بر سیستم عصبی شما نیز تأثیر دارد. نتیجتاً، برخی مردم از اثرات شدید آن همچون لرزش دست و احساس غم یا اضطراب بصورت دائم رنج می‌برند.

اغلب مردم نوشیدنی‌های کافئینی را با شکر می‌نوشند. چنین نوشیدنی‌هایی باعث می‌شود تا غده پانکراس آن‌ها برای هضم آن شیرینی، انسولین بیشتری تولید کند. ترکیب آن با شکر زیاد می‌تواند سطح انسولین را در بدن شما تشدید کند.

کافئین سطح آدرنالین را افزایش داده و فرد را حساس می‌کند.

کافئین سلول‌های مغز را تحریک می‌کند و این پیام را به غده هیپوفیز می‌رساند که وضعیت اضطراری پیش آمده است. غده هیپوفیز هم پیامی به غدد فوق کلیوی داده تا بدن را از آدرنالین سرشار کنند.

کافئین بر بدن شما تأثیری همانند تأثیر استرس بر بدن دارد. زندگی مدرن به اندازه کافی دارای چالش‌هایی است که سطح استرس شما را افزایش دهد. کافئین هم به تأثیرات آن استرس خواهد افزود!

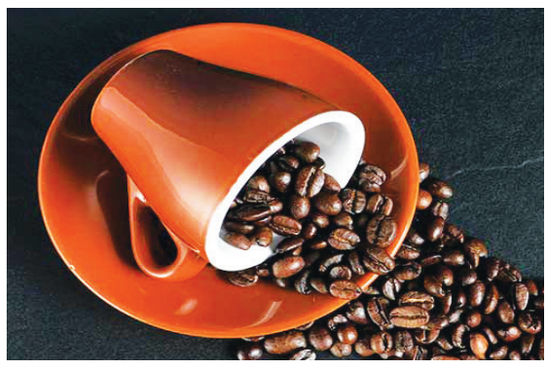
همانطور که حتماً متوجه شده‌اید، کافئین مزایا و مضرات خاص خود را دارد. اگر می‌توانید مصرف آنرا کنترل کنید، خواهید توانست از مزایای آن به خوبی بهره ببرید. در غیر اینصورت، مصرف بیش از اندازه آن سلامت شما را به خطر خواهد انداخت.

مضرات کافئین چیست ؟

همانطور که گفته شد کافئین از جمله مواد غذایی است که علاوه بر مزایا یک سری عوارض جانبی به شرح زیر دارد:

مصرف بی رویه آن افراد را بی خواب می کند

بی‌خوابی اساسا جزو علائم ترک کافئین است که معمولا با مشکلات جسمی دیگری نظیر خستگی مفرط و سردرد همراه است.



این نشانه‌ها در میان افراد معتاد به کافئین رایج است. اساسا، افرادی که بیش از اندازه کافئین مصرف می‌کنند، هنگام ترک این ماده با دردسرهایی از قبیل بی‌خوابی و ناراحتی مواجه می‌شوند.

برای پیشگیری از این عارضه، آسان‌ترین راه برای مقابله با مشکل بی‌خوابی اجتناب از مصرف کافئین قبل از خواب است. کاهش تعداد فنجان‌های مصرفی (قهوه، چای، و غیره) در طول روز نیز می‌تواند کمک‌تان کند.

سقط خود به خودی

زنان باردار باید در مورد کافئین با احتیاط فوق‌العاده برخورد کنند، زیرا مصرف بیش از اندازه این داروی اعتیادآور ممکن است به سقط خود به خودی و دیگر مشکلات پیش از زایمان منجر شود.

کافئین با داشتن ویژگی محلول در آب، به آسانی از طریق جریان خون وارد جفت می‌شود. این ماده محرک مستقیما باعث افزایش ضربان قلب و متابولیسم (سوخت و ساز) جنین می‌شود. از دیگر عوارض جانبی مصرف بیش از اندازه کافئین می‌توان به تاخیر در رشد جنین نیز اشاره کرد.

زنان شیرده نیز نباید روزانه بیش از ۲ فنجان قهوه بنوشند زیرا این کار مستقیما روی نوزاد تاثیر می‌گذارد و باعث ناراحتی‌های جسمی‌در آن می‌شود.

بنابراین بهترین توصیه این است که پیش از تصمیم به مصرف مرتب کافئین حتما با پزشک خانوادگی‌تان مشورت کنید. تحت هر شرایطی، زنان باردار نباید روزانه بیش‌تر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف کنند.

افزایش فشار خون

افرادی که از بیماری فشار خون رنج می‌برند باید در مورد میزان مصرف روزانه کافئین با احتیاط برخورد کنند. این دارو به خاطر تاثیرش در افزایش ناگهانی فشار خون در یک زمان کوتاه شهرت دارد.

با این‌که کافئین تاثیرات بلند مدتی به همراه ندارد، ولی ممکن است وضعیت بیماران مبتلا به ضربان نامنظم قلب را وخیم‌تر کند.

طبق نتایج یک مطالعه، افراد جوان مبتلا به بیماری خفیف فشار خون بالا که روزانه بیش از چهار فنجان قهوه مصرف می‌کنند، تا چهار برابر بیش‌تر از آن‌هایی که روزانه دو فنجان یا کم‌تر قهوه می‌نوشند، در مقابل حمله قلبی در معرض خطر قرار دارند.

بنابراین اگر دچار بیماری فشار خون بالا یا مشکلات قلبی و عروقی هستید، بهتر است پیش از افزودن کافئین به رژیم غذایی روزانه‌تان نظر یک پزشک متخصص را جویا شوید.

انواع کافئین

در اینجا، ما کمی عمیق‌تر به انواع مختلف کافئین از منابع طبیعی و مصنوعی می‌پردازیم، و از معروف‌ترین آن‌ها شروع می‌کنیم.

کافئین در قهوه

قهوه یکی از اولین چیزهایی است که وقتی به کافئین فکر می‌کنیم به ذهنمان می‌رسد و این دلیل خوبی دارد! قهوه محبوب ترین نوشیدنی جهان است که روزانه به طور میانگین دو میلیارد فنجان مصرف می‌شود! اما کافئین صرفاً در قهوه یافت نمی‌شود. کافئین همچنین در بیش از شصت گیاه دیگر از جمله دانه های کاکائو و برگ های چای یافت می شود.

کافئین در چای

بسیاری از مردم بر این باورند که چای حاوی سطوح پایین تری کافئین است و نسبت به قهوه محرک کمتری است، اما اینطور نیست. یک فنجان چای به طور متوسط حدود ۷۵ میلی گرم کافئین دارد. چای سبز با ۶۰ میلی گرم در هر فنجان کمی پایین تر است و به دنبال آن چای سفید با ۵۵ میلی گرم در فنجان قرار دارد.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۸ فارس شهرستان فراشبند

آقای دادرس نوروزی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۳۱۸ فراشبند تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت تحت پلاک ۱۲۰۱/۴۷۹ واقع در قطعه ۶ بخش ۸ فارس که ذیل دفتر املاک الکترونیکی شماره ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۲۰۹ بنام آقای دادرس نوروزی فرزند اکبر به شناسنامه ملی ۲۴۵۱۹۲۲۶۰۵ مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۳/۰۲
۴۰۸۰۷ ۲۵ م الف

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشبند

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۷ فارس

ورثه مرحوم احمد خان جلالی با تسلیم یک برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۱۶ کنارتخته تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک قطعه زمین بانضمام ساختمان متحدثه در آن بنام چایخانه میان راهی تحت پلاک ۱۶/۱۷۶ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس به شماره سریال ۳/۴۵۲۱۶۲ ذیل ثبت ۷۲ دفتر ۲ صفحه ۲۹۹ بنام آقای احمد خان جلالی صادر و تسلیم گردیده سپس به علت نامعلوم مفقود شده است نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۷۹۸ ۱۲۶ م ال

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

احضار اجرائیه

مشخصات محکوم علیه
نام و نام خانوادگی: عظیم اولیاء نام پدر:اسماعیل
نشانی: مجهول المکان
بموجب درخواست اجرای حکم مربوطه برابر دادنامه شماره ۳۲۷ مورخ ۱۳۹۲/۰۸/۳۰ از شعبه دوم شورای حل اختلاف کازرون که به موجب دادنامه فوق الذکر قطعیت یافته است محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و خسارت تاخیر تادیه از تاریخ ۱۳۹۲/۰۷/۰۳ الی یوم الوصول و هزینه دادرسی مبلغ ده هزار تومان (۱۰/۰۰۰ تومان) در حق خواهان و پرداخت حق الاجرا در حق خوانده
۴۰۸۰۸

سید کرامت اله حسینی – رئیس شعبه دوم شورای حل اختلاف

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲