

# افزایش مصرف کافئین در دانش‌آموزان و پیامدهای سلامت آن

7 مهر 1404

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف کافئین میان دانش‌آموزان گفت: مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا، قهوه، نوشابه‌های گازدار و شکلات‌های صنعتی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی و روانی نوجوانان داشته باشد.

دکتر عبدالعظیم بهفر بیان کرد: مطالعات علمی نشان می‌دهد مصرف بیش از حد کافئین باعث اختلال خواب، افزایش اضطراب و بی‌قراری، بالا رفتن فشار خون و ضربان قلب، کاهش جذب کلسیم و حتی ایجاد وابستگی می‌شود. این مسائل می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و سلامت عمومی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، او افزود: خانواده‌ها و مدارس باید نسبت به آگاه‌سازی دانش‌آموزان اقدام کنند و مصرف نوشیدنی‌های پرکافئین را محدود کنند. تشویق به مصرف آب، شیر و دمنوش‌های گیاهی، رعایت خواب کافی و فعالیت بدنی منظم از راهکارهای مؤثر برای کاهش اثرات منفی کافئین است.

بهفر همچنین گفت: نظارت بر فروش نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه‌های پرکافئین در مدارس، ارائه آموزش تدریجی برای کاهش مصرف و همکاری نزدیک با وزارت آموزش و پرورش از برنامه‌های در حال اجرا است تا سلامت دانش‌آموزان حفظ شود و تمرکز آن‌ها در مدرسه افزایش یابد.