

عوارض مصرف قهوه‌های غلیظ و قوی

13 آبان 1404

در پی گسترش فرهنگ مصرف قهوه‌های غلیظ و پرکافئین، عضو هیات علمی گروه فارماکولوژی و سم شناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نسبت به عوارض جدی مصرف بی‌رویه این نوشیدنی‌ها هشدار داد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر قهوه‌های «پرکافئین» با عنوان‌های تجاری کلی مانند قهوه اسکلت «Biohazard coffee» و قهوه آرزوی مرگ «Death wish coffee» در میان مصرف کنندگان محبوبیت یافته است. این قهوه‌ها که از مخلوط انواع خاصی از دانه‌های قهوه (بیشتر از دسته «روبوستا») تهیه می‌شود، اغلب حاوی چندین برابر کافئین بیشتر از یک فنجان قهوه از نوع عربیکا است.

دکتر مرضیه راشدی نیا - عضو هیات علمی گروه فارماکولوژی و سم شناسی و مدیر آزمایشگاه کنترل غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه گفت: اگرچه مصرف متعادل قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد، اما مصرف نوشیدنی‌هایی با غلظت بسیار بالای کافئین، می‌تواند منجر به «مسمومیت با کافئین» شود که علائمی شبیه به مسمومیت با مواد روانگردان و محرک دارد.

نشانه‌های هشداردهنده مسمومیت با کافئین

او از علاقه‌مندان به مصرف قهوه خواست تا در صورت مشاهده برخی نشانه‌های قلبی، عصبی و گوارشی، بی‌درنگ مصرف قهوه را قطع کرده و در صورت شدت علائم به پزشک مراجعه کنند.

راشدی نیا در این زمینه توضیح داد: بروز نشانه‌های قلبی_عروقی نظیر تپش قلب بسیار شدید، افزایش قابل توجه ضربان قلب، افزایش فشار خون و درد قفسه سینه؛ نشانه‌های عصبی نظیر لرزش شدید دست و بدن، بی‌قراری مفرط، سردردهای شدید، حملات پانیک (وحشت زدگی) و در موارد حاد، تشنج و نشانه‌های گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ و دردهای شکمی، از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود.

این متخصص سم شناسی در این رابطه اظهار کرد: کافئین یک محرک قوی سیستم عصبی مرکزی است و زمانی که دوز آن از حد مجاز (حدود ۴۰۰ میلی‌گرم در روز برای بزرگسالان سالم) فراتر رود، به دلیل مسمومیت با کافئین، بدن دچار یک واکنش استرس شدید می‌شود که می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ برخی از این قهوه‌ها تنها در یک فنجان، نزدیک به کل کافئین مجاز روزانه یا حتی بیشتر از آن را دارد.

او با تاکید بر اینکه این هشدار تنها متوجه مصرف‌کنندگان نیست، افزود: قهوه‌فروشی‌ها و کافی‌شاپ‌ها نیز در این زمینه مسوولیت اجتماعی دارند که در این زمینه توصیه می‌شود برای محصولاتی مانند

قهوه‌های روبوستا، شات‌های اضافه و قهوه‌های با برندهای پرکافئین که کافئین بسیار بالایی دارد، به طور واضح و شفاف اطلاع‌رسانی کنند.

راش‌دی‌نیا ادامه داد: پیشنهاد می‌شود روی منو یا در کنار نام این محصولات، عبارات هشداردهنده‌ای مانند «دارای کافئین بسیار بالا» یا «مصرف برای افراد حساس، بیماران قلبی و باردار توصیه نمی‌شود» درج شود و کارکنان فروش نیز در مورد محتوای کافئین بالا و عوارض احتمالی آن آموزش ببینند تا بتوانند مشتریان را به درستی راهنمایی کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه میزان تحمل کافئین در افراد مختلف، بسته به وزن، سوخت و ساز بدن و عادت مصرف، متفاوت است، افزود: اگر به کافئین حساس هستید یا سابقه بیماری قلبی، اضطراب یا فشار خون دارید، به طور کل از مصرف محصولات پرکافئین خودداری کنید؛ همچنین پیش از سفارش قهوه‌های «خاص» و «قوی»، از محتوای کافئین آن سوال کنید و به یاد داشته باشید مصرف قهوه‌های پرکافئین با شکم خالی، جذب کافئین را تسریع کرده و عوارض را تشدید می‌کند.

او ضمن تاکید بر این نکته که «مصرف متعادل»، کلید استفاده ایمن از قهوه است، یادآور شد: لذت بردن از یک نوشیدنی هرگز نباید به قیمت به خطر افتادن سلامت شما تمام شود؛ چراکه قهوه یک نوشیدنی برای لذت و هوشیاری و نه یک ماده برای چالش‌های خطرناک است.