

عوارض خوردن چای در شب

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به کافئین موجود در چای گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگهای کلیوی و خانمهای باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند.

سمیرا ربیعی استادیار دانشگاه و دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، افزود: هرچه چای مصرفی پررنگتر یا به اصطلاح غلیظتر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر میشود.

وی ادامه داد: کافئین یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت میشود.

به گفته ربیعی، فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانههای کاکائو و برگهای چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنیها و نوشابههای انرژیزا یافت میشود.

استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن افزود: کافئین مدر یا ادرار آور است، بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه میکند.

ربیعی، کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد میشود.

دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، گفت: چای مصرفی هرچه پررنگتر باشد، شدت این تداخل بیشتر میشود.

وی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کمخونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند.

مرکز مشاوره
حال خوب
مشاوره تلفنی
ازدواج ، خانواده
دکتر رویا درویش پیشه
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



به گفته ربیعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد.

وی افزود: کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

این استادیار دانشکده علوم تغذیه تأکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.