

زنان باردار باید در مصرف قهوه احتیاط کنند

1 اسفند 1403

متخصصان به توصیه «آکادمی اطفال آمریکا» اشاره دارند که می‌گوید کودکان زیر ۱۲ سال کافئین مصرف نکنند و کودکان ۱۲ تا ۱۸ ساله نیز نباید بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف کنند.

زنان باردار همچنین باید در مصرف قهوه احتیاط کنند. کالج آمریکایی متخصصان زنان و زایمان گزارش داده است که مصرف کمتر از ۲۰۰ میلی گرم قهوه در روز با سقط جنین یا زایمان زودرس مرتبط نیست؛ بنابراین توصیه می‌کند در دوران بارداری مصرف کافئین را به کمتر از این مقدار محدود کنید.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده نیز برآورد کرده است که ممکن است «مقادیر کمی کافئین» از مادر شیرده به نوزاد منتقل شود؛ با این وجود مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی گرم قهوه در روز می‌تواند برای زنان شیرده بی‌خطر باشد.

به گزارش یورونیوز، سایر افرادی که باید احتیاط کنند عبارتند از کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای قلبی دارند و کسانی که از داروهایی استفاده می‌کنند که می‌تواند فرد را نسبت به اثرات کافئین حساس‌تر کند، مانند برخی از داروهای تیروئید و داروهای افسردگی.

علاوه بر این، افرادی که مشکل خواب دارند باید مصرف کافئین خود را به ساعات صبح محدود کنند.