

LỢI VÀ HẠI CỦA CAFFEINE VỚI SỨC KHỎE

Caffeine có tác dụng như thuốc an thần, gây mất ngủ, đi tiểu nhiều, tiêu chảy. Trong thể thao, caffein bị cấm sử dụng bởi ảnh hưởng như doping. Hàm lượng caffeine khoảng 150-200mg trên kg cân nặng có thể gây tử vong.

Caffeine có tác dụng như thuốc an thần, gây mất ngủ, đi tiểu nhiều, tiêu chảy. Trong thể thao, caffein bị cấm sử dụng bởi ảnh hưởng như doping. Hàm lượng caffeine khoảng 150-200mg trên kg cân nặng có thể gây tử vong.

>>> Cà phê giảm 33% nguy cơ tiểu đường