

KHÔNG DÙNG CÀ PHÊ KHI CƠ THỂ MÃN CẢM

Đối với phần đông mọi người thì với các liều lượng 200 - 300mg, hoặc khoảng từ 2 - 3 tách cà phê mỗi ngày là vô hại. Nhưng trong một số trường hợp, ngay với liều lượng kể trên, có thể vẫn phải đặt ra sự giới hạn hoặc thậm chí phải ngừng sử dụng loại đồ uống này.

Đối với phần đông mọi người thì với các liều lượng 200 - 300mg, hoặc khoảng từ 2 - 3 tách cà phê mỗi ngày là vô hại. Nhưng trong một số trường hợp, ngay với liều lượng kể trên, có thể vẫn phải đặt ra sự giới hạn hoặc thậm chí phải ngừng sử dụng loại đồ uống này.

Liều lượng cà phê sử dụng hằng ngày trên 500 - 600mg, hoặc từ 4 - 7 tách, có thể gây ra các rối loạn sau: Trạng thái kích thích; Trạng thái bất an, lo lắng; Run cơ; Mất ngủ; Đau đầu; Buồn nôn, tiêu chảy hoặc các rối loạn dạ dày ruột khác; Nhịp tim bất thường.

Càng mẫn cảm với cafein bao nhiêu thì bạn càng cần giảm liều lượng cafein bấy nhiêu, trước khi để các tác động xấu do cafein xuất hiện. Ảnh:1280.

Trong trường hợp cơ thể bạn quá mẫn cảm với chất cafein: Nếu bạn thuộc diện mẫn cảm với chất cafein, có nghĩa là chỉ mới uống có đúng một tách cà phê hoặc trà đã thấy xuất hiện ngay kết quả không mong muốn như lo âu, bất an và trạng thái kích thích.

Sự mẫn cảm của bạn đối với cafein còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố mà bạn cần lưu ý: Khối thể trọng (người có thể trọng thấp cảm nhận tác động của cafein sớm hơn người dư thừa trọng lượng); Tiền sử sử dụng cà phê (người không thường xuyên uống cà phê thường dễ bị các rối loạn do tác động của cà phê hơn là những người quen uống).

Tình trạng căng thẳng thần kinh tâm lý cũng có thể làm gia tăng các rối loạn do cafein.

Nếu bạn đang sử dụng một số thuốc điều trị: Các dược phẩm này có tác dụng tương hỗ bất lợi khi được sử dụng đồng thời với cà phê. Một số kháng sinh như Ciprofloxacin và Norfloxacin có thể làm chậm sự đào thải của cafein ra khỏi cơ thể, do đó làm gia tăng các phản ứng không mong muốn.

