

همه چیز درباره حساسیت به کافئین

علامت فیزیکی آلرژی به کافئین مشابه علامت ناشی از سایر آلرژی های غذایی است. برای مثال به طور معمول در این آلرژی یا نشانه های زیر رو به روی می شویم...

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت - کافئین تأثیرات قوی و قابل ملاحظه ای بر بدن دارد. این ترکیب نه تنها انرژی و هوشیاری را افزایش می دهد، بلکه توضیح می دهد که چرا برخی افراد نمی توانند روز خود را بدون یک فنجان قهوه شروع کنند. به گفته متخصصین مصرف کافئین تا زمانی که در حد اعتدال باشد، به طور معمول خطرناک نیست. اکثر افراد می توانند تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین (این مقدار حدود چهار فنجان قهوه ۳۳۶ میلی لیتری است) در روز مصرف کنند. با این حال برخی دیگر به کافئین یا فاژ آورده های حاوی این ماده حساس تر هستند. در این دسته مصرف بیش از حد کافئین ممکن است با تجربه موارد زیر همراه باشد: حساسیت به کافئین می تواند

بسیار آزاردهنده باشد، اما در اکثر موارد نسبتاً جزئی است و فرد را درگیر عوارض شدید نمی کند. اگر با آلرژی به کافئین دست و پنجه نرم می کنید، مصرف کمترین مقدار از این ماده نیز می تواند اثر منفی بر سلامت جسمی و روحی داشته باشد. تمامی نکاتی که در این خصوص در اختیار علاقه مندان قرار می گیرند، از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در دسترس هستند. **علامت حساسیت به کافئین چیست؟** علامت فیزیکی آلرژی به کافئین مشابه علامت ناشی از سایر آلرژی های غذایی است. برای مثال به طور معمول در این آلرژی یا نشانه های زیر رو به رو می شویم:

علت حساسیت به کافئین چیست؟ علائم حساسیت به کافئین با هجوم ناگهانی آدرنالین ایجاد می شود. افراد مبتلا به عدم تحمل کافئین، این ماده را به آرامی در بدن خود متابولیزه می کنند.

آلرژی به کافئین زمانی ایجاد می شود که سیستم ایمنی آن را به عنوان یک مهاجم مضر در نظر بگیرد. در همین راستا، سیستم ایمنی اقدام به تولید آنتی بادی ایمونوگلوبولین E می کند. سپس این آنتی بادی به سمت سلول ها حرکت کرده و باعث بروز علائم آلرژی می شود.

دقیق برچسب های مواد غذایی و نوشیدنی ها از اهمیت زیادی برخوردار است. **اما چه موادی حاوی کافئین هستند؟** - قهوه (حتی قهوه بدون کافئین نیز ممکن است کاملاً فاقد کافئین نباشد) - چای - شکلات - دسرها یا یخ زده - نوشیدنی های انرژی زا - یک سری از مکمل های ویتامینی - داروهای بدون نسخه مانند

برخی از ویتامین ها به طور طبیعی می توانند سطح انرژی را با گذر زمان افزایش دهند. اینها شامل ویتامین های گروه B و تیروزین هستند. البته بهتر است قبل از مصرف ویتامین ها با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید، به خصوص اگر از داروهای نسخه ای استفاده می کنید.

کاهش دهند. اما تنها راه حل قطعی برای جلوگیری از حساسیت به کافئین پرهیز از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی کافئین است. با توجه به این مسئله، مطالعه

پوستی کمک گرفته می شود. طی فرآیند ویزیت، پزشک مقادیر کمی از آلرژن را روی بازوی بیمار قرار می دهد و سپس پوست ناحیه تست شده را از جهت واکنش آلرژیک زیر نظر

بیماری های مرتبط با فقر ویتامین B۶

فقر ویتامین B۶ می تواند ایجاد شود. ویتامین B۶ ویتامین ۱۲B برای بهبود عملکرد عصبی ضروری هستند. **بیماری صبحگاهی:** احساس تهوع صبحگاهی یکی از علائم فقر ویتامین B۶ است. مصرف مکمل های این ویتامین در رفع این علامت می تواند موثر باشد. البته این مکمل ها با راهنمایی پزشک باید مصرف شوند.

شدن و جوش های همراه خارش می شود که معمولاً روی صورت بروز می کند؛ این جوش ها به مرور زمان واضح تر و شدیدتر می شوند. **خشکی لب ها:** دهان جایگاه خوبی است که هر گونه کمبود ویتامین B۶ را نشان می دهد. کمبود ویتامین موجب پوسته پوسته شدن و ترک گوشه لب ها می شود و علاوه بر آن زبان ملتهب می شود. **ضعف سیستم ایمنی:** ویتامین B۶ مقاومت شما در برابر انواع عفونت ها و بیماری ها را سخت تر می کند. شما برای جلوگیری از ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان، نیاز به دریافت دوز کافی ویتامین B۶ دارید.

تا ۱۲ ماهه روزانه به ۰.۳ میلی گرم ویتامین B۶ نیاز دارند. نیاز مردان به این ویتامین در روز ۱.۷ میلی گرم و نیاز زنان ۱.۵ میلی گرم است. زنان باردار نیز باید روزانه ۱.۹ میلی گرم ویتامین B۶ دریافت کنند. دریافت ویتامین B۶ مورد نیاز از راه غذا آسان است. گوشت پرندگان، گوشت گوساله و ماهی منابع این ویتامین هستند. سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی یا ذرت از منابع دریافت ویتامین B۶ هستند. میوه ها نیز (به جز مرکباتی مانند پرتقال و گریپ فروت) منبع مهم دیگری از این ویتامین هستند. مکمل ها نیز کمبود این ویتامین را جبران می کنند. اکثر مولتی ویتامین ها دارای ویتامین B۶ هستند. دقت کنید که مصرف زیاد این ویتامین به عصب ها آسیب می رساند یا منجر به بروز زخم، سوزش سر دل یا تهوع می شود؛ از این رو برای مصرف این ویتامین حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

بی حسبی در دست ها و پاها: بیماری عصبی به نام نوروپاتی محیطی یکی از مقصران بی حسبی دست ها و پاها است که در نتیجه



تاریک و دارای دمای مناسب است. **مکمل های ویتامینی مصرف کنید** برخی از ویتامین ها به طور طبیعی می توانند سطح انرژی را با گذر زمان افزایش دهند. اینها شامل ویتامین های گروه B و تیروزین هستند. البته بهتر است قبل از مصرف ویتامین ها با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید، به خصوص اگر از داروهای نسخه ای استفاده می کنید. **آیا حساسیت به کافئین می تواند عوارض جدی ایجاد کند؟** اگر به کافئین حساسیت دارید و به مصرف آن ادامه می دهید، علائم حساسیت می توانند تشدید شوند. در ادامه، بسته به شدت واکنش، ممکن است با علائم آنافیلاکسی رو به رو شویم که می تواند تهدید کننده حیات باشد. گفتنی است که قطع مصرف کافئین ممکن است منجر به بروز علائم ترک مانند سردرد، خستگی و لرزش شود. اما این علائم کوتاه مدت هستند و معمولاً ظرف یک هفته از زمان قطع به تدریج برطرف می شوند.



برخی از مسکن ها از جمله مسکن های مناسب میگرن اگر برای افزایش انرژی به کافئین متکی هستید، روش های دیگری را برای

کاهش شدت، کمبود عصبی ضروری هستند. **بیماری صبحگاهی:** احساس تهوع صبحگاهی یکی از علائم فقر ویتامین B۶ است. مصرف مکمل های این ویتامین در رفع این علامت می تواند موثر باشد. البته این مکمل ها با راهنمایی پزشک باید مصرف شوند.

وجود فلزات سنگین در شکلات؛ محققان بی بردند!

گروه بهداشت و سلامت - یک گزارش جدید هشدار می دهد که فلزات سنگین سمی به طور طبیعی در سراسر جهان در خاک هایی که درخت دانه کاکائو کشت می شود یافت می شوند و این فلزات در شکلات ظاهر می شوند. «لی فریم»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه واشنگتن، توضیح داد: «همه ما شکلات را دوست داریم، اما مهم است که مانند سایر غذاهای حاوی فلزات سنگین، از جمله ماهی های بزرگ مانند ماهی تن و برنج قهوه ای تصفیه نشده، اعتدال را رعایت کنیم.» فریم افزود: «در حالی که اجتناب از مصرف فلزات سنگین از طریق غذا به طور کامل عملی نیست، اما باید مراقب باشید که چه چیزی می خورید و چقدر می خورید.» دریافت ویتامین B۶ مورد نیاز از راه غذا آسان است. گوشت پرندگان، گوشت گوساله و ماهی منابع این ویتامین هستند. سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی یا ذرت از منابع دریافت ویتامین B۶ هستند. میوه ها نیز (به جز مرکباتی مانند پرتقال و گریپ فروت) منبع مهم دیگری از این ویتامین هستند. مکمل ها نیز کمبود این ویتامین را جبران می کنند. اکثر مولتی ویتامین ها دارای ویتامین B۶ هستند. دقت کنید که مصرف زیاد این ویتامین به عصب ها آسیب می رساند یا منجر به بروز زخم، سوزش سر دل یا تهوع می شود؛ از این رو برای مصرف این ویتامین حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

تا ۱۲ ماهه روزانه به ۰.۳ میلی گرم ویتامین B۶ نیاز دارند. نیاز مردان به این ویتامین در روز ۱.۷ میلی گرم و نیاز زنان ۱.۵ میلی گرم است. زنان باردار نیز باید روزانه ۱.۹ میلی گرم ویتامین B۶ دریافت کنند. دریافت ویتامین B۶ مورد نیاز از راه غذا آسان است. گوشت پرندگان، گوشت گوساله و ماهی منابع این ویتامین هستند. سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی یا ذرت از منابع دریافت ویتامین B۶ هستند. میوه ها نیز (به جز مرکباتی مانند پرتقال و گریپ فروت) منبع مهم دیگری از این ویتامین هستند. مکمل ها نیز کمبود این ویتامین را جبران می کنند. اکثر مولتی ویتامین ها دارای ویتامین B۶ هستند. دقت کنید که مصرف زیاد این ویتامین به عصب ها آسیب می رساند یا منجر به بروز زخم، سوزش سر دل یا تهوع می شود؛ از این رو برای مصرف این ویتامین حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیز کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مرارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمایید.



مصرف قند افزودنی باعث پیری زودرس سلول ها می شود



گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید هشدار می دهد که قند افزودنی می تواند باعث پیری زودرس سلول ها شود. محققان دریافتند هر گرم قند افزودنی با افزایش سن سلولی افراد مرتبط است. از سوی دیگر، نتایج نشان می دهد که یک رژیم غذایی غنی از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی ضد التهابی می تواند به فرد کمک کند تا سن بیولوژیکی جوان تری در سطح سلولی داشته باشد. به طور کلی، این مطالعه نتیجه

برای این مطالعه، محققان سابق غذای ۳۴۲ زن کالیفرنایی شمالی یا میانگین سنی ۳۹ سال را تجزیه و تحلیل کردند. تیم تحقیق سپس رژیم غذایی آنها را با «ساعت ای ژنتیک» خود با استفاده از آزمایش براق مقایسه کرد که می تواند سن بیولوژیکی یک فرد را در مقایسه با سن تقویمی آنها تخمین بزند. زنان در این مطالعه به طور متوسط روزانه ۶۱ گرم قند افزودنی مصرف می کردند. محققان خاطر نشان کردند که سلازمان غذا و داروی ایالات متحده به بزرگسالان توصیه می کند که بیش از ۵۰ گرم قند افزودنی در روز مصرف نکنند. یک تکه شکلات شیرینی حدود ۲۵ گرم قند افزودنی دارد و یک قوطی نوشابه حدود ۳۹ گرم. محققان با بررسی جداگانه مصرف قند دریافتند که مصرف غذاهای حاوی قند افزودنی با تسریع پیری بیولوژیکی مرتبط است، حتی اگر رژیم غذایی سالم باشد. «باربارا لارایا»، نویسنده دیگر

ویتامینی که با خطر حمله قلبی همراه است

گروه بهداشت و سلامت - افرادی که برای کاهش کلسترول ویتامین مصرف می کنند در معرض خطر حمله قلبی قرار دارند. بسیاری از افراد، مکمل ویتامین B۳ مصرف می کنند و در موانع ویتامین ها گنجانده می شود همچنین برای تقویت سلامت به برخی از غذاها مانند غلات نیز اضافه می شود. نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد قرص ایزونیکوئیک که افراد زیادی برای سالم ماندن و کاهش کلسترول مصرف می کنند ممکن است منجر به حملات قلبی بیشتر

اضافه می کنند، زیرا به سیستم عصبی و رشد اندام ها و بافت هایی مانند کبد، پوست، مو و سلامت چشم ها کمک می کند. **شما می توانید ویتامین B۳ را به تنهایی یا از طریق ویتامین ها خریداری کنید و به شما کمک می کند سالم بمانید و برای مدت طولانی تری جوان به نظر برسید، اما نتایج تحقیق منتشر شده در نشریه Nature Medicine نشان داد که برخی افراد بیش از حد از این ویتامین مصرف می کنند و PY۴ بیش از حد دارند.**

۴۴۴۲۴۹۶۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه