

В основном кофеин содержится в чёрном и зелёном чае, кофе, энергетических напитках и некоторых пищевых добавках. Это вещество связывают с повышением уровня энергии, внимательности, мотивации. Однако при регулярном потреблении большого количества кофеина может возникнуть зависимость, ощущение тревоги, бессонница. Это может усугубить некоторые симптомы психических заболеваний.

По словам доктора Шереса Филдса, клинического психолога и профессора кафедры психологии и наук о мозге Техасского университета A&M, кофеин классифицируется как стимулирующий препарат. Поэтому его нужно принимать в умеренных количествах и с осторожностью. Также кофеин относится к тому же классу, что и наркотики, такие как кокаин и метамфетамин, и он увеличивает активность дофаминовых нейронов.

В правильных дозировках кофеин может быть полезен для спортсменов, студентов, так как он увеличивает скорость работы мышц, улучшает концентрацию.

Ни в коем случае при этом нельзя превышать дневную дозу в 400 мг кофеина в сутки. Кроме того, если человек потребляет много кофеина, то после отказа от него он может ощущать повышенную тревожность или страдать от депрессивного настроения. Это также может усугубить состояние при большом депрессивном расстройстве или генерализованном тревожном расстройстве.

Особенно опасными напитки с высоким содержанием кофеина могут быть для тех, у кого высокое кровяное давление и проблемы с сердцем.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.