SanPiN 2.3/2.4.3590-20 “Ilata jemgyýetçilik iýmitini guramak boýunça sanitariýa-epidemiologiki talaplar” (2020-nji ýylyň 27-nji oktýabrynda RF-niň baş döwlet sanitariýa lukmanynyň karary bilen tassyklanan N 32) boýunça tebigy kofe we tonuslandyryjy içgiler (energetiki içgiler hem goşulýar) çagalaryň iýmitlenişini guramakda rugsat berilmeýän azyk önümleriniň sanawyna giryär. Rospotrebnadzoryň maglumatlaryna görä, bäş ýaşa çenli çagalara kofein (energetiki içgiler hem goşulýar) saklaýan önümleri bermek maslahat berilmeýär. Adaty kofe, kofeinli, 14 ýaşdan soň rugsat berilýär. Şol bir wagtyň özünde köp lukmanlar kofe içmegi yzygiderli başlamak üçin 21 ýaşdan öň maslahat bermeýärler.

Näme üçin kofe çagalara we ýetginjeklere zyýanly?
Rospotrebnadzor belleýär, her gün birnäçe käse kofe ýa-da energetik içýän çagalarda okamak we üns jemlemek ukyby peselýär, keýpi düýpgöter üýtgeýär, çaganyň nerw ulgamy durnuksyz bolýar. Şeýle hem kofein kalsiý alyş-çalşyny ýaramazlaşdyrýar, bu bolsa çaganyň süňkleriniň emele gelmek prosesini bozup biler. 60 ýaşdan uly adamlara günde näçe käse kofe içip bolar? Giňişleýin

Çagalar kardiology Ekaterina Karedina Gazeta.ru-a ýetginjeklik döwründe merkezi nerw ulgamynyň emele gelýändigini, kofe içmegiň ýürek urmasyny çaltlandyryp, uky bozulmalaryna we stres garşylygy peseltmegine sebäp bolup biljekdigini aýtdy. Mundan başga-da, bu içgi peşew sürüji täsire eýe bolup, kalsiý we kaliý organizmden çykarylmagyna sebäp bolýar, bu bolsa ýürek myşsasynyň işiniň bozulmagy howpuny döredýär.

Kardiolog, kofeinsiz kofe hem çagalara we ýetginjeklere bermek gerek däldigini, sebäbi onda adaty içgiden az mukdarda bolsa-da kofeiniň saklanýandygyny belledi.

Lukmanlar kofeniň çaganyň bedenine başga-da mümkin bolan ýaramaz täsirlerini getirýärler: aşa tolgunma, keýp üýtgemeleri, üns ýetmezçiligi, çalt ýadawlyk, depressiýa, ýokary gan basyşy, böwrekleriň agramy, kelle agyrylary, gastrit.

Все права защищены