

تعرف على الممنوعين من شرب المنبهات ☕ الشاي والقهوة



الأحد 27 أغسطس 2017 04:08 م

يعد فنجان الشاي والقهوة أساس المشروبات الرئيسية في كل أنحاء العالم، ويتواجد في كل بيت تقريباً، ولكن هناك فئات من الأشخاص يجب عليها عدم شرب المنبهات بسبب مشاكل صحية قد تزيد المنبهات من حدتها

وأوضح الدكتور محمد سيد مسعود أستاذ التغذية ومدير مركز الأمن الغذائي، أن الشاي والقهوة يعدان من المنبهات التي تحتوي على الكافيين وعناصر أخرى تمنع امتصاص الأملاح المعدنية كالزنك والحديد والكالسيوم من الجسم، ولكنها مادة مساعدة على إخراج البول وأشار مدير مركز الأمن الغذائي في تصريحاته

أن هناك حالات يمتنع عنها شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة ، وذلك لتجنب حدوث مضاعفات صحية وتشمل تلك الفئات:

- 1- مرضى الضغط المرتفع أو المصابون بالجفاف، فشرب المنبهات يساعد على خروج الماء من الجسم ويزيد من تركيز الأملاح في الجسم ورفع الضغط
- 2- المصابون بقرح في المعدة، يمتنع تماماً شرب المنبهات لأنها تساعد على إفراز حمض المعدة الذي يزيد من حدة القرع ويسبب مشاكل صحية .
- 3- حالات الانيميا يمتنع فيها شرب المنبهات، لأن المواد التي توجد في الشاي والقهوة تمتص الحديد من الجسم وتزيد من حدة الأنيميا
- 4- الأشخاص الذين يكون جسمهم قابل لتكوين الحصوات تزيد المنبهات والمواد التي تحتوي عليها من تكوين حصوات في الجسم
- 5- المصابون بالنقرس تزيد معهم نوبات الألم عند شرب الشاي والقهوة
- 6- الأشخاص الذين يحصلون على ساعات نوم قليلة ، يجب ان يتجنبوا شرب الشاي والقهوة لأنها يحتويان على الكافيين الذي ينبه الجهاز العصبي، يسبب حالة من الإرهاق والقلق المستمر