albinfo.ch
AKTUALITETI I SHQIPTARËVE NË ZVICËR

Jeta në Zvicër

Kafeina dëmton shëndetin dhe krijon varësi

Doza vrasëse e kafeinës plotësohet kur të konsumohen përnjëherë rreth 10 gramë kafeinë që i bie të pihen rreth 333 espresso!

E Enjte, 4 Prill 2013 - 8:24 albinfo.ch

Në fakt bima e kafesë e prodhon kafeinën për tu mbrojtur nga insektet dëmtuese. Ndërsa ne, njerëzit, ndryshe nga insektet, e pëlqejmë ndikimin nxitës dhe stimulues të kafeinës. Mirëpo, sikur çdo gjë e tepruar, edhe kafeina në sasi të madhe mund të dëmtojë shëndetin dhe të krijojë varësi.

Kafeina bllokon receptorët Adnosin, ndalon lodhjen e trupit dhe prodhon më shumë adrenalinë. Një kafe normale espresso përmban rreth 30 miligramë kafeinë, ndërsa një dozë ditore prej 200 miligramësh të kafeinës mund të shkaktojë varësinë.

Te njerëzit që konsumojnë një gram kafeinë e tutje paraqiten shenjat e helmimit si pagjumësia, shqetësimi, çrregullimet e dëgjimit e të shikimit si dhe rrahjet e zemrës me ritme të çrregulluara.

Ndërkaq doza vrasëse e kafeinës plotësohet kur të konsumohen përnjëherë rreth 10 gramë kafeinë që i bie të pihen rreth 333 espresso! Dozë që nuk është shumë e besueshme se dikush mund ta konsumojë…