

תשתו קפה?



ד"ר רונית נחום גולן Phd ND מרצה לתזונה ונטרופתיה, מנהלת מגמת קוסמטיקה טבעית במכללה לטבעונות, מנהלת קבוצות תמיכה לדיאטה "דייט לייף".

הקפה נחשב למשקה הנפוץ ביותר בעולם, מקורו בעיר קאפה שבאתיופיה שם היו הילידים לועסים את פולי הקפה כמזון. הקפה הוא משקה מעורר, מקובל בחברה, עוזר לשמירת ערנות. יחד עם זאת אינו מתאים לכולם ומייחסים לו שורה ארוכה של נזקים. בישראל ובעולם המערבי תשעה מתוך עשרה אנשים צורכים לפחות 200 מ"ג קפאין ליום (כמות הנמצאת ב- 2 ספלי קפה).



תכולת קפאין ב- 240 מ"ל משקה:
אספרסו 60-180 מ"ג קפאין
קפה פילטר 170 מ"ג קפאין
קפה נמס 30-120 מ"ג קפאין
תה 30-70 מ"ג קפאין
תה ירוק 14 מ"ג קפאין
קוקה קולה 45 מ"ג קפאין
שוקו 32-3 מ"ג קפאין

קפאין

קפאין הוא חומר השייך למשפחת המתיל-קסאנטינים. נחשב לסם מעורר וממכר הוא נמצא במגוון מזונות ומשקאות. הוא מצוי באופן טבעי בפולי הקפה, בעלי התה ופולי קקאו. הקפאין מצוי ב- 60 צמחים שונים כמו גוארנה ואגוז קולה וכן מוסיפים אותו למשקאות תוססים רבים כמו קוקה קולה ותרופות לשיכוך כאבים והצטננות. הקפאין מעורר ע"י המרצת מע' עצבים מרכזית.

מי יכול לתאר לעצמו בוקר בלי כוס קפה, אבל המחיר של שתיית קפה עשוי להיות גבוה. החל מדופק לב מהיר, כאבי ראש, עייפות, דיכאונות ועד בעיות מחזור, כאבי בטן, בחילות, התכווצות שרירים, והכפלת הסיכון להפלה.

הקפאין נספג מיד לזרם הדם והשפעתו מורגשת תוך חצי שעה ויורדת לאחר 3 שעות. הקפאין מעורר את מע' העצבים הסימפתטית, פועל ישירות על המוח, חשיבה, קצב לב, נשימה ושרירים. הקפאין מגרה את בלוטת האדרנל להפריש אדרנלין. אדרנלין מעלה קצב לב, נשימה ולחץ דם ליזמן קצר.

בתגובה לקפאין הכבד משחרר גלוקוז ממאגרי הגליקוגן ורמת הסוכר עולה. כמויות הקופאין שהגוף מתרגל לקבל מעורר אותו לתקופה מסוימת אולם מיד לאחר מכן מביא לירידה באנרגיה. בנקודה זו אנו זקוקים לעוד כוס קפה. כמו"כ נמצא שהקפאין פועל גם על מרכזי ההנאה במוח, משנה את רמות ההורמונים שבו עד להתמכרות.

השפעות שליליות של קפה

1. סחיטת בלוטת אדרנל עד תשישות ואי יכולת להגיב במצבי לחץ.
2. לקפאין השפעות פסיכואקטיביות גורם להתנהגות דמוית סם. הקפאין נכנס לקטגוריה של סמים.
3. שינוי תנודות רמת הסוכר בדם.
4. ניצול מאגרי אנרגיה.
5. קפאין קשור לדלדול מסת העצמות.
6. שדית ויטמינים ומינרלים מהגוף במיוחד השפעה שלילית על יכולת הגוף לספוג ברזל וסידן.
7. עייפות שגורמת לדרישת כמויות הולכות וגדלות כדי להתגבר עליה.
8. קפאין יכול לגרום לנדודי שינה אצל אנשים רגישים.
9. הקפאין פועל על מרכז ההנאה במוח, משנה את רמות ההורמונים שבו וגורם להתמכרות. הפסקת

הצריכה גורמת לסימני גמילה קשים כמו: כאבי ראש, עייפות, נמנום, שינויי מצב רוח, נוקשות בשרירים והרגשה כללית כמו בשפעת.

10. קפאין מכווץ כלי דם.
11. שנויים בלחץ דם מפני שקפאין משפיע על התרחבות העורקים ללב והגברת זרם הדם.
12. רפיון שרירים טבעתיים (זו הסיבה לשלשול אחרי הקפה של הבוקר).
13. קפאין משתן.
14. קפאין מגביר קצב פעילות לב וקצב נשימה.
15. קפאין הוא סם העובר את השיליה לכן לא מומלץ בהריון.
16. כמויות הקפה הנדרשות כדי להתגבר על התשישות ילכו ויעלו.
17. מחקר חדש קובע כי צריכת קפאין ע"י נשים הרות מכפיל סיכון להפלה.
- 18.

יתרונות הקפאין:

1. קפאין מאץ פעולת מטבוליזם, מסייע לדיאטות הרזיה ומרכיב בחלק מהכמוסות להרזיה. כמו"כ מגביר ניצול אנרגיה המופקת משומן וכתוצאה מכך חוסך גלוקוז וניצול מאגרי גליקוגן מהגוף.
2. קפאין מפרק שומנים, ומשחרר לזרם הדם חומצות שומניות שנשרפות מייד ובכך מסייע לניצול שומן לאנרגיה. לכן מומלץ לפני פעילות גופנית.
3. הקפאין מעורר, משחרר אנרגיה ומעלה את רמת הדריכות ורמת התגובה .
4. קפה הוא מקור טוב לויטמין B3.
5. היות וקפאין מכווץ כלי דם הוא מסייע להתקפת מיגרנה כמו"כ מרכיב יעיל בתרופות לשיכוך כאבי ראש.
6. לאחרונה נתגלה ששתיית קפה בולמת החמרת פרקינסון.
7. היות וקפאין מגביר קצב פעימות לב וקצב נשימה עוזר לאצנים למרחקים ארוכים.
8. קפאין הנצרך לפני פעילות גופנית גורם לשיפור מהיר ומשמעותי בתפקוד במיוחד בתרגילים אירוביים.

מינונים בטוחים:

לנשים בהריון פחות מ- 150 מ"ג קפאין.
למבוגרים מעל גיל 50 עם לחץ דם גבוה פחות מ"ג 240 קפאין.
באופן כללי צריכת 300 מ"ג קפאין בטוחה.