يجب الحذر منها..عدة علامات تدل على وجود حساسية "الكافئين"

ويمكن أن تنتج حساسية الكافيين عن عوامل مثل الوراثة والحمل. وعلى الرغم من أنها ليست خطيرة في العادة، إلا أنها قد تكون مزعجة وغير مريحة.

فهم حساسية الكافيين:

تحدث حساسية الكافيين عندما تشعر بتأثير الكافيين بسرعة أو عند استهلاك القليل جدا.

ويقول مورغين كلير، اختصاصي تغذية في Kitchen Sprint: "الحساسية تجاه الكافيين يمكن أن تجعل الناس يشعرون بآثار الكافيين بشكل مكثف أكثر من أي شخص أقل حساسية. وبالنسبة لبعض الناس، فقد يبدو فنجان واحد من القهوة وكأنه ثلاثة أو أربعة فناجين".

وتعد الوراثة أحد الأسباب الرئيسية لحساسية الكافيين. وهناك إنزيم في الكبد مسؤول عن 95% من استقلاب الجسم للكافيين. ويوجد نوعان من هذا الإنزيم، وقد تقوم ناقلات نسخة واحدة باستقلاب الكافيين

بشكل أبطأ، وبالتالي تعاني من آثاره لفترة أطول.

وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون من السهل على المستقبلات في الدماغ الالتصاق بجزيئات الكافيين، كما تقول جينا ليبهارت رودس، الحاصلة على الدكتوراه، وهي أيضا ممرضة في Together Nurse.

أعراض حساسية الكافيين:

تتراوح علامات حساسية الكافيين من تهيج طفيف إلى تطورات خطيرة. ووفقا لروادس، تشمل أعراض حساسية الكافيين ما يلي: صداع الرأس، والأرق، وتسارع ضربات القلب أو ارتفاعها، والقلق، والتوتر.

وفي حين أن معظم هذه العلامات غير ضارة، إلا أنه عندما تصاحب أعراض مثل تسارع ضربات القلب حالات صحية مثل مرض قلبي، فيمكن أن تكون خطيرة.

هل يمكنك التخلص من حساسية الكافيين؟

تعتمد الإجابة عمّا إذا كان بإمكانك التخلص من حساسية الكافيين أم لا على سبب ذلك.

ويقول كلير: "إذا كان سببها وراثيا، فلا توجد طريقة لتغيير حساسية الكافيين. وأحيانا يؤدي تناول الكافيين بشكل ثابت إلى جعل الجسم أكثر تحملا للكافيين. ومعظم الأدلة على هذا الأمر غير مؤكدة، لكن العديد من الناس أبلغوا عن زيادة في التحمل مع زيادة استخدام الكافيين".

ومع ذلك، إذا كنت تعاني من آثار جانبية خطيرة للكافيين، فإن محاولة الدفع إلى تحمل الكافيين قد تكون خطيرة.

ويقول كلير: "يوصى بالتجنب إذا كانت هناك آثار صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو القلق. ويوصى باستخدام الكافيين إلى حد كبير على أساس فردي".

وإذا كنت تعاني من حساسية تجاه الكافيين، فعليك أيضا تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكافيين. وعلى الرغم من عدم ذكر محتوى الكافيين في كثير من الأحيان على الملصق، إلا أن البحث السريع عن أطعمة معينة يجب أن يوفر لك المعلومة المطلوبة.

المصدر: بزنس إنسايدر