

الكافيين مادة منبهة طبيعية توجد في العديد من المشروبات والأطعمة، له تأثيرات متنوعة على الجسم، مما يزيد من اليقظة والتركيز ويقلل من الشعور بالنعاس والتعب. قد يساعد أيضاً في تحسين المزاج والشعور بالسعادة، ويعزى ذلك إلى تأثيره على بعض الناقلات العصبية في الدماغ. بالإضافة إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن الكافيين قد يحسن الأداء الرياضي، قد يساعد أيضاً في تخفيف بعض أنواع الصداع، حيث أنه يعمل على تضيق الأوعية الدموية في الدماغ. يمكن أن يؤدي تناول الكافيين بكميات كبيرة إلى الأرق وصعوبة النوم، بالإضافة إلى الشعور بالقلق والتوتر. قد يسبب أيضاً زيادة في معدل ضربات القلب، يمكن أن يسبب الكافيين بعض المشاكل في الجهاز الهضمي، على الرغم من أن الكافيين قد يساعد في تخفيف بعض أنواع الصداع، إلا أنه قد يسبب الصداع أيضاً عند بعض الأشخاص، خاصة عند التوقف عن تناوله بشكل مفاجئ. يمكن أن يصبح الكافيين مادة مسببة للإدمان، حيث يعتمد الجسم عليه للحصول على الطاقة واليقظة. ينصح بتناول الكافيين باعتدال، وعدم تجاوز الكميات الموصى بها. يجب على كل شخص مراقبة تأثير الكافيين على جسمه، والتوقف عن تناوله أو تقليل الكمية إذا ظهرت أي أعراض جانبية سلبية. لذا يجب استشارة الطبيب قبل تناوله إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى. من المهم أن تكون على دراية بتأثيراته المحتملة على الجسم، وأن تتخذ الاحتياطات اللازمة لتجنب أي آثار جانبية سلبية.