يشكل شرب أكثر من 4 أكواب من القهوة في اليوم الواحد خطرا على صحتنا

يمكن لاستهلاك أكثر من 400 مليغرام من الكافيين يوميا أن ينعكس سلبا على الصحة. ومن الجيد أيضا أخذ استهلاك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بعين الاعتبار، وتعتبر النساء الحوامل والأطفال دون سن 18 عاما الأكثر تضررا حسب الوكالة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA) التي تحدد التوصيات.

لأول مرة في الاتحاد الأوروبي، أوصت الوكالة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA) بتحديد الجرعات اليومية من الكافيين، من جميع مصادر الغذاء التي يمكن أن يؤدي تجاوزها إلى الرفع من خطرالإصابة باضطرابات القلب والأوعية الدموية. وتحدد الجرعة اليومية التي لا يجب تجاوزها للبالغين في 400 ملغ يوميا، مع العلم أن كل فنجان صغير من القهوة (expresso) يحوي 70 إلى 100 ملغ.

يتم تخفيض هذه الجرعة إلى 200 ملغ للنساء الحوامل (وذلك بهدف منع الآثار على الجنين) و 3 ملغ لكل كيلوغرام من وزن الجسم بالنسبة للأطفال والمراهقين، فهم معرضون للأمراض في الغالب من خلال استهلاكهم للمشروبات الطاقية والمشروبات الغازية.

المخاطر الصحية للكافيين ليست كبيرة ولكنها واردة، لذلك يجب على المستهلكين أن ينتبهوا للكمية المستهلكة، لأن الكافيين لا يوجد فقط في فنجان القهوة، فهو موجود أيضا في المشروبات الطاقية، وحتى الشوكولاته.

المصدر: **futura-sciences**