

KIEK LAIKO KOFEINAS IŠLIEKA ORGANIZME?

Kofeinas yra pasisavinimas per virškinimo traktą, o vėliau patenka į kraują. Tai užtrunka, todėl kofeino poveikis yra stipriausias ne iš karto po vartojimo, bet po pusvalandžio ar valandos.

Per 5 valandas iš organizmo yra pašalinama tik pusė suvartoto kofeino, o prabėgus 10 valandų organizme vis dar lieka ketvirtis kofeino.

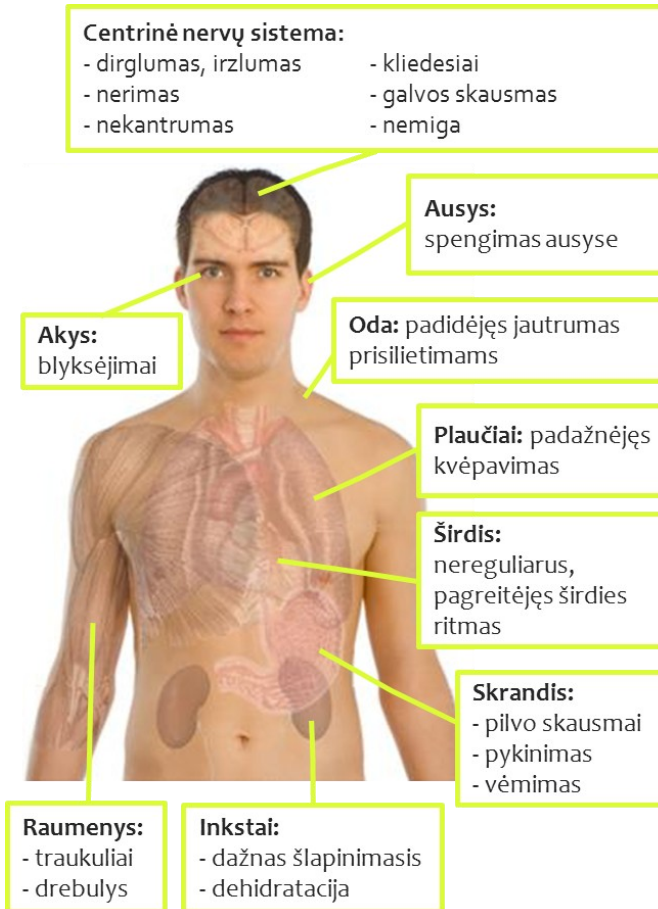


Rekomenduojama kofeino nevirti likus 6 valandoms iki miego. Vis dėlto, jei anksti ryte išgėrėte puodelį kavos ar skardinę energinio gėrimo, vakare vis tiek gali būti sunkiau užmigti, nes būsite veikiami 1/8 suvartoto kofeino.

Kofeino pasisavinimas, pašalinimas iš organizmo ir poveikis kiekvienam žmogui gali būti skirtingi, nes priklauso nuo suvartoto produkto, vartojimo būdo ir įpročių, asmens fiziologinių ypatumų ir sveikatos būklės. Todėl vartoti produktus, kurių sudėtyje yra kofeino, reikia atsargiai!

KOFEINO PERDOZAVIMAS

Suvertotas per didelis kofeino kiekis gali neigiamai atsiliiepti sveikatai. Suaugusiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200-500 mg kofeino, o vaikams — daugiau nei 75 mg.



KOFEINO POVEIKIS SVEIKATAI

Informacija jaunimui













NTAKD
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

KOFEINAS — PSICHOAKTYVIOJI MEDŽIAGA

Ar žinojote, kad kofeinas yra priskiriamas psichoaktyviosioms medžiagoms?

Psichoaktyviosios medžiagos – tai medžiagos, kurios sukelia psichikos ir elgesio sutrikimus, klasifikuojamus pagal Tarptautinę statistinę ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikaciją (TLK–10–AM).

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriama:

-  alkoholis
-  opioidai
-  narkotinės medžiagos iš kanapių
-  raminamieji ir migdomieji vaistai
-  kokainas ir kokamedžio preparatai
-  stimulatoriai ir kofeinas
-  haliucinogenai
-  tabakas
-  lakios medžiagos
-  keli narkotikai ir kitos psichoaktyviosios medžiagos sumaišytos vienu metu

KOFEINO POVEIKIS

Kofeinas stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemą. Jis suteikia žvalumo, padeda lengviau sutelkti dėmesį, gerina trumpalaikę atmintį, didina fizinį aktyvumą.

Kofeinas kitaip nei įprastos maisto medžiagos neturi energetinės vertės (kalorijų), todėl negali pakeisti organizmui reikalingų maisto medžiagų.

Vartojant kofeiną pastoviai ir didesniais kiekiais gali išsivystyti priklausomybė, o nutraukus jo vartojimą — pasireikšti abstinencijos simptomai.

Kofeino poveikiui jautresni vaikai, vyresnio amžiaus asmenys, moterys (ypač nėščiosios), sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis.

KOFEINO ŠALTINIAI

Kofeinas gali būti natūralus, išgaunamas iš įvairių augalų, arba sintetinis.

Kofeino yra ne tik kavoje ar energiniuose gėrimuose, bet ir šokolade, kai kuriose arbatose, gairiuosiuose gėrimuose. Kofeino yra ir kai kurių vaistų bei maisto papildų sudėtyje.

KOFEINO KIEKIS ĮVAIRIUOSE PRODUKTUOSE

