

カフェイン摂取の留意点

カフェインは毎日の必要？または時々でOKですか？
カフェインの習慣を断ち切れなくてもガッカリしないでください。フレーバーティー、カフェイン抜きのコffee、青汁は、coffeeの代わりに試してみるのに最適です。
どんな方法でカフェインを摂取するにしても、プラスとマイナスの効果があります。



健康上のプラス面

①覚醒作用

250ミリグラムという比較的低用量であっても、カフェインには覚醒作用があり、精神能力を向上させることが示されています。

②感情

250ミリグラムで、幸福感、高揚感、エネルギー、警戒心、社交性の向上を感じる人もいます。

③集中力

研究によると、カフェインは視覚パターンの認識など、さまざまな認知タスクをより速く実行するのに役立ちます。

④パフォーマンス

いくつかの情報では、カフェインはアスリートが疲れることなくより長く運動することを可能にすると言われています。メカニズムはまだわかりませんが、カフェインはトレーニング中のグリコーゲンの利用メカニズムに影響しています。グリコーゲンは筋肉の主な燃料で、使い果たされると、疲労が始まります。カフェインは、ワークアウト中のグリコーゲンの使用を最大50%削減し、より長いワークアウトを可能にします。

⑤筋肉の痛みを軽減

一部の研究者は、カフェインが痛みや不快感を抑えるBエンドルフィンやホルモンの放出を刺激する可能性があることを発見しました。

⑥薬の効果を早める

カフェインは血管を収縮させ、身体が薬をより速く吸収するのを助けるため、一部の鎮痛薬に使用されています。

⑧糖尿病予防

coffeeには、糖尿病の予防に役立つミネラルと抗酸化物質が含まれています。

The Harvard Studyの著者の1人であるフランクヒュー医学博士は、カフェインが筋肉を刺激して脂肪と砂糖をより効率的に燃焼させるためと考えています。

⑧抗酸化物質

カフェインに含まれる抗酸化物質は、フリーラジカルを安定させ、損傷を防ぐのに役立ちます。フリーラジカルが細胞内で形成され、中和されない場合、細胞のDNAを損傷する可能性があります。

⑨病気の予防

カフェインはドーパミン分子をアクティブに保ち、パーキンソン病やアルツハイマー病のような病気を防ぎます。ハーバード大学の研究者は、1日に4杯のコーヒーを飲む男性は、カフェイン入り飲料の摂取を控えている男性に比べてパーキンソン病を発症する可能性が半減することを発見しました。

⑩喘息を軽減

適度な量のカフェインを飲むことは、喘息の人にとって治療効果があります。コーヒーのカフェインは、緊急の場合の喘息発作を防ぐために使用できますが、薬物の代わりとなるものではありません

健康上のマイナス面

①心血管系の問題

約4杯のコーヒーまたは同量のカフェインは、何時間も血圧を上昇させる可能性があります。測定された血圧レベルは、心血管疾患のリスクの増加と関連しています。

②ストレス

早朝のカフェイン摂取は就寝時まで身体に影響を与え、一日中ストレスレベルを増幅させます。カフェインはストレスホルモンを増加させ、ストレスに対する認識を高めます。カフェインを減らすことは、増幅されたストレス反応を減らすのに役立ちます。

③感情的な混乱

2グラムを超えるカフェインが体内に入ると、心臓が刺激され、血管が拡張します。その後、血圧が上昇し、肺の気管支弛緩と呼吸の増加を引き起こします。これらの生理学的反応は、過敏症、落ち着きのなさ、不眠症、興奮を引き起こす傾向があります。

④血糖値の乱れ

2型糖尿病患者は、カフェインがインスリン反応を阻害し、血糖値の上昇を引き起こす可能性があることに注意する必要があります。1日あたり約2~2.5カップがこの影響を引き起こす可能性があります。

⑤胃腸の問題

カフェインは興奮剤であるため、胃の筋肉の収縮を増加させ、腹痛、下痢、排便の増加を引き起こす可能性があります。

過敏性腸症候群、クローン病、または大腸炎を患っている人は、カフェイン入り飲料を選ぶ前に、特に注意する必要があるかもしれません。

⑥栄養不足

カフェインは、一部の栄養素の吸収を阻害し、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、および微量ミネラルの尿中排泄を引き起こします。

⑦男性の健康問題

研究によると、男性はカフェインの除去を行うことにより、尿と前立腺の問題のリスクを大幅に減らすことができます。

⑧女性の健康問題

線維嚢胞性乳房疾患、PMS、骨粗しょう症、不妊症、流産、低体重、ほてりなどの更年期障害はすべて、カフェインの摂取によって悪化します。避妊薬を服用している女性は、カフェインを解毒する能力が低下する傾向があるため、特に危険にさらされています。

⑨加齢

カフェイン耐性は年齢とともに低下する可能性があります。DHEA、メラトニン、その他の重要なホルモンの生産は年齢とともに低下します。

カフェインは、このプロセスをスピードアップさせてしまいます。カフェインはまた、身体を脱水し、皮膚と腎臓の老化の一因となり、DNA修復を阻害し、肝臓が毒素を取り除く能力を低下させます。

10副腎の消耗

カフェインは、脳のアデノシン受容体に結合する刺激物質です。これにより、一連の複雑な反応が起こり、副腎の刺激が増加します。これは、炎症に関連するさまざまな健康障害に対する脆弱性を増加させる可能性があります。