



REPRO

# Kofeiini ei tasu karta

**Kofeiin, mis teadupärast meid erksaks ja krapsakaks muudab, kuid mida ka mitme tervisehädä põhjustajaks peetakse, pole mõõdukal tarbimisel ohtlik.**

Enamasti saame oma igapäevase kofeiiniannuse kohvist, teest, mõnest karastusjoogist või šokoladist. Kofeiinisaldus toiduaines sõltub tarbitava toiduaine kogusest, tüübist ja valmistamise meetoditest. Tee ja kohvi puhul on kofeiinisaldus seotud ka sellega, millist taimest need on valmistatud.

## Kofeiinisaldus

- 1 tass kohvi = 100 mg
- 1 tass teed = 50 mg
- 1 tavaline šokoladitahvel = 50 mg
- 1 klaas (250 ml) Coca-Colat = 25 mg

Kofeiini peetakse üldiselt aineks, mis viib organismist vedelikku välja. Samas on USA Riikliku Teaduste Akadeemia meditsiiniinstituudi uurimus kindlaks teinud, et kofeiini ja alkoholi sisaldavad joogid viivad küll vett organismist välja, kuid selle mõju on lühiajaline.

## Ergutav toime organismile

Toitumisteadlane Mai Maser märgeb, et kofeiini tarbitakse selle stimuleeriva toime pärast. Mõõdukas koguses (200–400 mg, 2–4 tassi kohvi päevas) avaldab kofeiin organismile ergutavat toimet. Tass kohvi, teed vms vähendab ajutiselt väsimustunnet (kuid ei kõrvalda unevajadust), kiirendab mõtlemist, parandab seljaaju reflekse, süvendab hingamist, suurendab uriini teket, tõstab võtja südamelihase toonust ning parandab vereringevoolu kehas.

Laialt on levinud väärarusaam, et kofeiini sisaldavad joogid viivad organismist vedelikku välja. Tegeli-

kult tagab organism endale iga vedeliku tarbimise korral vajaliku vedeliku tasakaalu ning organismist välja viiakse ainult liigne.

Kofeiiniga liialdamisel (juues rohkem kui neli tassi kohvi päevas) võivad ilmned negatiivsed kõrvalnähud. Vererõhk võib tõusta, seedetrakt vaevusi põhjustada, samuti võib tekkida probleeme unega. Tähtis ongi meeles pidada, et kogustega ei tohi liialdada, siis ei ole ka põhjust muretseda, et kofeiin tervisele kuidagi kahjulik oleks.

## Sõltuvust ei tekita

Ehkki kofeiini on vahel peetud sõltuvust tekitavaks, ei kujuta selle mõõdukas tarbimine endast tegelikult mingit ohtu ning kindlasti ei klassifitseeru kofeiin sõltuvust tekitavate mõnuainetate hulka. Inimesed, kes väidavad, et on kofeiinist sõltuvuses, kasutavad seda terminit tihti ka muude “igapäevasõltuvuste” kirjeldamisel nagu liigne spordiga tegelemine, töötamine või telerivaatamine.

Kui pärast regulaarset kofeiini tarbimist sellest äkitselt loobuda, võib mõningatel juhtudel sellest tingituna täheldada sümptomeid nagu peavalu, väsimus või uimasus. Need on enamasti ajutised ja mööduvad päeva-paari jooksul.

Osteoporoos ehk luuhõrenemine on haigus, mis väljendub luutiheduse vähenemises. Tagajärjeks

on nõrgad ja haprad luud, millega kaasneb suurem oht luumurdude tekkeks. Sagedamini esineb osteoporoosi naistel. Riskitegurite hulka kuuluvad ebapiisav kaltsiumi ja liigne valgum tarbimine, suitsetamine, vähene füüsiline aktiivsus, habras kehaehitus, madal östrogeenitase ja vanus.

Hiljutises menopausi läbinud naisi puudutavas uurimuses leidis kinnitust tõsiasi, et kofeiini tarbimine ei ole mingil moel seotud muutustega luutiheduses. Ka paljud teised teaduslikud uuringud on kinnitanud, et mõõdukas kofeiini tarbimine ei suurenda naistel riski osteoporoosi tekkeks.

## Vererõhku ei tõsta

Kofeiini tarbimine ei põhjusta kroonilist kõrgvererõhktõbe ega ka pidevat vererõhu kõrgenemist. Inimesed, kes on kofeiini suhtes väga tundlikud, võivad kogeda vererõhu kerget tõusu vahetult pärast kofeiini tarbimist, kuid üldjuhul piirdub mõju mõne tunniga.

Uuringud on näidanud, et isegi kui vererõhk tõuseb, siis vaid mõõdukalt ja vähem, kui näiteks trepist üles ronides. Siiski on soovitatav kõrge vererõhu korral konsulteerida kofeiini tarbimise asjus oma arstiga ja jääda nimetatud toiduainete tarbimisel mõõdukaks.

## RIIN HÄRMA

**Kohvitarbimine üle nelja tassi päevas võib tervisele kahjulik olla.**

