



دانستن بهترین زمان مصرف قرص کافئین این امکان را به شما می دهد که در زمانی درست از آن استفاده کنید تا تاثیر آن به بهترین شکل ممکن نمایان شود. با شنیدن نام کافئین احتمالا خیلی از افراد آن را با قهوه اشتباه بگیرند اما باید بدانید که قهوه و کافئین هر دو محرک هستند، اما یک چیز نیستند. قهوه نوشیدنی ای است که از دانه های بو داده تهیه می شود، در حالی که کافئین یک ترکیب شیمیایی است که در قهوه و همچنین سایر غذاها و نوشیدنی ها مانند چای، شکلات و نوشیدنی های انرژیزا یافت می شود. مکمل کافئین یکی از گزینه هایی است که توسط ورزشکاران برای افزایش انرژی و بهبود نتیجه از تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار می گیرد.

حالا که این تفاوت را متوجه شدید شاید سوالاتی از این قبیل که مصرف قرص کافئین چه فواید و عوارضی برای ما دارد؟ چه کسانی نباید از آن استفاده کنند؟ آیا زمان خاصی را برای مصرف آن باید در نظر گرفت؟ و... در ادامه این متن جزیره مکمل به عنوان یک متخصص در این زمینه، شما را راهنمایی می کند.

قرص کافئین چیست؟

پیش از پرداختن به موضوع بهترین زمان مصرف قرص کافئین بهتر است در مورد خود این ماده و مزایای آن صحبت کنیم. در یک تعریف کوتاه می توان گفت که کافئین یک محرک آلکالوئیدی تلخ، سفید و کریستالی است که به طور طبیعی در برگ ها،

دانه ها و یا آجیل ها وجود دارد و روی سیستم عصبی مرکزی اثر می‌گذارد و به طور موقت از اثرات یک انتقال دهنده عصبی که باعث احساس خستگی ما می‌شود، جلوگیری می‌کند. این باعث می‌شود احساس هوشیاری و بیداری بیشتری داشته باشیم. به طور کلی این محرک در بسیاری از غذاها و نوشیدنی ها از جمله قهوه، چای و نوشیدنی های انرژی زا یافت می‌شود. اما قرص های کافئین مکمل های غذایی حاوی این محرک هستند و به صورت کپسول در دسترس هستند و معمولاً حاوی 100 تا 200 میلی گرم کافئین در هر دوز هستند.

مزایا و موارد مصرف مکمل کافئین

قرص های کافئین اغلب برای بهبود سطح هوشیاری و انرژی مصرف می‌شوند و همچنین در صورت در نظر گرفتن بهترین زمان مصرف قرص کافئین، می‌توان از آنها برای بهبود عملکرد ورزشی و یا افزایش تمرکز استفاده کرد. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که می‌تواند عوارض جانبی مانند اضطراب، بی‌خوابی و سردرد داشته باشد که در ادامه بیشتر به این موضوع می‌پردازیم. این مکمل غذایی مزایا و موارد مصرف متنوعی دارد که از جمله آنها می‌توان به این موضوعات اشاره کرد:

- **افزایش سطح هوشیاری و انرژی:** کافئین محرکی است که با مسدود کردن اثرات آدنوزین (یک انتقال دهنده عصبی که باعث احساس خستگی ما می‌شود) عمل می‌کند. این می‌تواند به ما کمک کند هوشیارتر و بیدارتر باشیم و همچنین می‌تواند خلق و خو و عملکرد شناختی ما را بهبود بخشد.
- **بهبود عملکرد ورزشی:** این محرک آلکالوئیدی می‌تواند استقامت عضلات را افزایش داده و خستگی را کاهش دهد که منجر به بهبود عملکرد ورزشی می‌شود.
- **کاهش خستگی:** به ما کمک می‌کند تا کمتر احساس خستگی کنیم، به خصوص زمانی که دچار کمبود خواب هستیم.
- **بهبود خلق و خو:** تحقیقات نشان داده است که کافئین باعث بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی می‌شود.
- **افزایش سرعت متابولیسم:** کافئین می‌تواند تعداد کالری هایی را که در زمان استراحت می‌سوزانیم را افزایش دهد.
- **کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها:** مصرف کافئین با کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها مانند دیابت نوع 2، بیماری پارکینسون و بیماری آلزایمر مرتبط است.

مضرات و موارد منع مصرف کافئین

مصرف کافئین به طور کلی برای اکثر بزرگسالان در حد اعتدال بی‌خطر است و همانطور که در بخش قبلی اشاره شد، مزایای زیادی را هم به دنبال دارد. با این حال، برخی از افراد هستند که باید از استفاده آن خودداری کنند یا آن را محدود کنند. این محرک می‌تواند عوارض جانبی خاصی، برای گروه‌های خاصی از افراد داشته باشد، به خصوص اگر در دوزهای بالا یا توسط افرادی که به این ماده حساس هستند مصرف شود مانند: اضطراب، بی‌خوابی، سردرد، سرگیجه، ناراحتی معده، لرزش عضلانی، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون. اما به طور کلی برخی از افراد نباید از آن استفاده کنند. زنان باردار و شیرده، افراد مبتلا به اختلالات خواب، قلبی، اضطراب، خونریزی و همچنین کسانی که از دارویی خاصی استفاده می‌کنند، منع مصرف این محرک را دارند. اگر مطمئن نیستید که کافئین برای شما بی‌خطر است یا خیر، با پزشک خود صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما در تعیین میزان مصرف آن کمک کنند و به شما در مورد نحوه مدیریت عوارض جانبی که ممکن است تجربه کنید راهنمایی کنند.

نحوه و بهترین زمان مصرف قرص کافئین

در مجموع زمان مناسب برای مصرف این قرص ها به عنوان یک مکمل ورزشی یا غذایی، زمانی است که به افزایش انرژی یا

هوشیاری نیاز دارید. برای مثال، ممکن است آنها را قبل از تمرین، رانندگی طولانی، یا یک جلسه مطالعه آخر شب مصرف کنید. با این حال، مهم است که نزدیک به زمان خواب از مصرف آن خودداری کنید، زیرا ممکن است در خوابیدن شما اختلال ایجاد کند. توجه به این نکته ضروری است که کافئین می تواند اعتیاد آور باشد، بنابراین استفاده از آن در حد اعتدال ضروری است. اگر به دنبال بهبود هوشیاری و عملکرد خود در طول روز هستید، بهترین زمان مصرف صبح یا اوایل بعد از ظهر است. اما اگر برای بهبود عملکرد ورزشی خود استفاده می کنید، 30 دقیقه قبل از تمرین تاثیر خوبی برای شما دارد. مصرف این قرص قبل از ورزش می تواند به بهبود استقامت و کاهش خستگی کمک کند، بنابراین می تواند یک تقویت کننده مفید برای ورزشکاران باشد. کافئین حدود 30 تا 60 دقیقه طول می کشد تا به اوج خود در جریان خون شما برسد، بنابراین اگر می خواهید تاثیر آن را ببینید در زمان مصرف آن توجه کنید.

خرید قرص کافئین

این قرص به دلیل داشتن مقدار بالای کافئین می تواند جایگزین بسیار خوبی برای قهوه باشد. اگر ورزشکار هستید توصیه می شود برای اینکه انرژی بالایی در حین تمرین داشته باشید قبل از شروع فعالیت از این قرص ها استفاده کنید. اگر قصد خرید آن و یا هرنوع مکمل ورزشی دیگری را دارید می توانید تمامی محصولات مورد نیاز خود را از فروشگاه آنلاین جزیره مکمل تهیه کنید. برای مشاهده تنوع محصولات به وب سایت و یا اینستاگرام این فروشگاه مراجعه کنید.