

Να πώς η καφεΐνη μας κρατά ξύπνιους και τι μπορεί να προκαλέσει η υπερκατανάλωση στον εγκέφαλό μας

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Πολυμέσα - Multimedia](#)



Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να ξεκινήσουν τη μέρα τους χωρίς ένα (τουλάχιστον) καφέ ή ακόμη και να τη συνεχίσουν χωρίς μερικές κούπες/ποτήρια ακόμα.

Παρότι όμως η καθημερινή κατανάλωση καφεΐνης, σε ελεγχόμενες δόσεις, μπορεί να βοηθήσει κάποιον να παραμείνει ξύπνιος και ενεργητικός μέσα στην ημέρα χωρίς να εμφανίσει αρνητικές συνέπειες, η υπερβολή στην κατανάλωση καφέ μπορεί να οδηγήσει σε κανονικό εθισμό -ο οποίος, όπως καταλαβαίνουμε όλοι, δεν είναι καθόλου υγιεινός.

Σε ένα νέο βίντεο που κυκλοφόρησε το TED-Ed, βλέπουμε πώς το «καθημερινό ναρκωτικό» εκατομμυρίων ανθρώπων στον κόσμο, η καφεΐνη, μπορεί να επηρεάσει σοβαρά τον εγκέφαλό μας, αλλά και γιατί όσοι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες καφέ κάθε μέρα, βιώνουν στερητικά σύνδρομα που εμφανίζονται με τη μορφή πονοκεφάλων και πεσμένης διάθεσης, όταν αποφασίζουν να τον κόψουν.

Αν, λοιπόν, ο καφές είναι το αγαπημένο σας ρόφημα, είτε σε φυσιολογικό βαθμό, είτε σε ακραίο, το παρακάτω βίντεο σίγουρα σας αφορά.

Πηγή: huffingtonpost.gr