



ά ροφήματα

Τα ενεργειακά ροφήματα, μπορεί να είναι

δημοφιλή όμως, όπως προκύπτει από μελέτη, το καθένα από αυτά ενδέχεται να περιέχει περισσότερη καφεΐνη από ό,τι ένα φλιτζάνι καφέ.

Επιπλέον, η ποσότητα αυτή της καφεΐνης μπορεί σε συνδυασμό με άλλα συστατικά, όπως είναι το αλκοόλ, να είναι επικίνδυνη.

«Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι ένα κοινό ενεργειακό ρόφημα μπορεί να περιέχει μέχρι ένα τέταρτο φλιτζανιού ζάχαρης και περισσότερη καφεΐνη από,τι ένα φλυτζάνι δυνατού καφέ», εξηγεί ο Τζον Χίγκινς της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου του Τέξας, στο Χιούστον, ο οποίος ηγήθηκε της έρευνας που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Mayo Clinic Proceedings. [\(περισσότερα...\)](#)