

К - Кофеин

Кофеинът е натурално вещество, което се съдържа в листата, семената или плодовете на повече от 60 растения. Известен е със своя лек стимулиращ ефект върху централната нервна система.

Кофеинът е една от най-широко проучените съставки в хранителния прием и е използван безопасно и даряващ наслада и удоволствие при консумация в продължение на стотици години.

КОФЕИНЪТ И БЕЗАЛКОХОЛНИТЕ НАПИТКИ

Както при повечето храни и напитки, комбинацията и количествата на съставките определят вкуса на безалкохолни напитки. Кофеинът се съдържа главно в „коловите“ напитки или в "енергийните" напитки и придава малко по-горчив вкус, ценен от милиарди потребители по целия свят в продължение на векове. Има широка гама и от колови напитки без кофеин (несъдържащи кофеин), както и други безалкохолни напитки - за потребителите, които предпочитат да консумират напитки без кофеин.

Индивидуалният прием на кофеин варира. Индустрията, произвеждаща безалкохолни напитки, насърчава всички потребители с притеснения и въпроси за приема на кофеин или други свързани с храненето, да се консултират със своя лекар.

Умерената консумация на кофеин е призната за безопасна - дори и за бременни жени - от широк кръг от експерти и правителствени агенции, включително Американската национална Фондация March of Dimes, Департаментът на здравеопазването и човешките ресурси, Health Canada и OTIS (Organization of Teratology Information Specialists). Освен това, множество регулаторни агенции по света са оценили рисковете от приема на кофеин и са установили, че прием от 300 -400 mg на ден е безопасен за здрави възрастни.

Жените, които се опитват да забременеят или които подозират, че може да забременеят, следва да потърсят консултация и да следват съветите на специалистите, оказващи им здравна грижа.