

Những Nguy hại từ Caffeine cho Trẻ em và Thanh thiếu niên

Healthy Eating Research

Đồ uống có chứa caffeine đang ngày càng phổ biến trong giới thanh thiếu niên, và có nhiều loại đồ uống mới mà cha mẹ và người chăm sóc có thể chưa nắm được. Việc uống những loại đồ uống có chứa caffeine có thể gây hại cho sức khỏe của trẻ em và nên tránh.

Đồ uống có chứa caffein là gì?

Đồ uống chứa caffein là loại đồ uống có chứa caffeine hoặc các chất kích thích khác; những ví dụ thường gặp là cà phê, trà, đồ uống tăng lực và nước tăng lực đậm đặc (energy shots).

Caffeine là một chất kích thích hợp pháp, có thể gây nghiện nhẹ và được biết đến nhiều nhất vì khả năng tăng năng lượng và sự tỉnh táo. Caffeine có tác dụng tương tự ở trẻ em và người trưởng thành, nhưng trẻ em phản ứng với lượng caffeine thấp hơn nhiều.

Ví dụ về các chất kích thích khác thường được sử dụng trong đồ uống tăng lực bao gồm guarana, taurine, nhân sâm và L-carnitine. Nhiều chất kích thích trong số này được thêm vào đồ uống tăng lực vì chúng được cho là có tác dụng cải thiện tâm trạng và tăng khả năng tập trung.

Tại sao trẻ em và thanh thiếu niên nên tránh đồ uống có chứa caffeine?

Mặc dù hầu hết người trưởng thành có thể tiêu thụ caffeine một cách an toàn với số lượng hạn chế, nhưng trẻ em và thanh thiếu niên có cơ thể nhỏ hơn và não bộ đang phát triển nhanh chóng, khiến trẻ dễ phải chịu những ảnh hưởng tiêu cực khi tiêu thụ quá nhiều. Bằng chứng cho thấy việc tiêu thụ caffeine có thể dẫn đến:

- **Chất lượng giấc ngủ kém**, bao gồm cả việc chậm đi vào giấc ngủ, thức giấc nhiều hơn và thời gian ngủ ngắn hơn
- **Tăng huyết áp**
- **Các vấn đề về sức khỏe tâm thần**, bao gồm tâm trạng chán nản, lo âu, căng thẳng và tự làm hại bản thân
- **Tiêu thụ nhiều đường phụ gia hơn**

Ngay cả một lượng nhỏ caffeine (một tách cà phê) cũng có thể gây ra những tác dụng phụ tiêu cực. Ngoài ra, hầu hết các loại đồ uống chứa caffein được trẻ em và thanh thiếu niên ưa thích đều có chứa nhiều đường phụ gia, chất tạo ngọt không phải đường, nhiều chất kích thích (như caffeine và taurine) và các chất phụ gia khác. Những nguyên liệu này không được khuyến khích sử dụng riêng lẻ và đặc biệt không nên sử dụng kết hợp.

Các chuyên gia đều đồng ý rằng đồ uống có chứa caffeine không được khuyến khích cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Những điều cần biết khi đưa ra quyết định về đồ uống có chứa caffein

Hiện có ít dữ liệu về tổng lượng caffeine mà trẻ em từ 5 đến 18 tuổi đang tiêu thụ mỗi ngày. Hàm lượng caffeine không phải lúc nào cũng được ghi trên nhãn dinh dưỡng, khiến quý vị khó biết được lượng caffeine mình đang hấp thụ. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy nước ngọt và trà là những nguồn cung caffeine hàng đầu ở trẻ em và thanh thiếu niên, và lượng tiêu thụ đồ uống tăng lực đang tăng lên.

Luôn kiểm tra danh sách nguyên liệu khi lựa chọn bất kỳ loại đồ uống nào, đặc biệt là khi lựa chọn đồ uống có chứa caffeine. Caffeine có thể cộng dồn một cách nhanh chóng và tồn tại trong những loại đồ uống không ngờ tới—chẳng hạn như một số loại nước có ga, kombucha và các loại đồ uống "giải khát" khác.



Hàm lượng Caffeine trong các Loại Đồ uống Phổ biến

CÀ PHÊ HOẶC TRÀ KHÔNG CHỨA CAFFEIN



2–15 mg
cốc 8–12 fl oz

TRÀ ĐÁ ĐÔNG CHAI



20–80 mg
Chai 16 fl oz

NƯỚC NGỌT THƯỜNG



35–55 mg
lon 12 fl oz

TRÀ ĐEN HOẶC TRÀ XANH ĐÁ PHA



55 mg
Một túi trà

CÀ PHÊ



80–200 mg
cốc 8–12 fl oz

NƯỚC TĂNG LỰC ĐẬM ĐẶC



200–250 mg
chén nhỏ 1.9 fl oz

ĐỒ UỐNG TĂNG LỰC



150–300 mg
Lon 12–16 fl oz

Tìm hiểu thêm về những khuyến nghị của các chuyên gia tại HealthyEatingResearch.org.

HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.



Quét để xem toàn bộ khuyến nghị.