

Ang Mga Panganib ng Caffeine para sa mga Bata at Kabataan

Healthy Eating Research

Ang mga inuming may caffeine ay nagiging popular sa mga kabataan, at maraming mga bagong uri na maaaring hindi pamilyar sa mga magulang at tagapag-alaga. Ang pag-inom ng mga inuming may caffeine ay maaaring makasama sa kalusugan ng mga bata at dapat na iwasan.

Ano ang may caffeine (caffeinated) na inumin?

Ang isang inuming may caffeine ay isang inumin na naglalaman ng caffeine o iba pang mga pampasigla; Kasama sa mga karaniwang halimbawa ang kape, tsaa, mga inuming pampalakas (energy drinks), at mga energy shot.

Ang caffeine ay isang legal na pampasigla na medyo nakakahumaling at kilala sa kakayahan nito na magpalakas ng enerhiya at pagkaalerto. Ito ay may katulad na mga epekto sa mga bata at matatanda, ngunit ang mga bata ay tumutugon sa mas mababang dosis ng caffeine.

Ang mga halimbawa ng iba pang mga pampasigla na karaniwang ginagamit sa mga inuming pampalakas ay ang guarana, taurine, ginseng, at L-carnitine. Marami sa mga pampasiglang ito ay idinagdag sa mga inuming pampalakas (energy drinks) dahil ang mga ito ay iniisip na mapalakas ang mood at mapataas ang iyong kakayahang mag-focus.

Bakit dapat iwasan ng mga bata at kabataan ang mga inuming may caffeine?

Bagama't ang karamihan sa mga adulto o nasa hustong gulang ay maaaring ligtas na kumonsumo ng caffeine sa limitadong dami, ang mga bata at kabataan ay may mas maliliit na katawan at mabilis na umuunlad ang mga utak, na siyang dahilan kung bakit mas madali silang kapitan ng mga negatibong epekto ng labis na pagkonsumo. Ipinapakita ng ebidensya na ang pagkonsumo ng caffeine ay maaaring humantong sa:

- **Hindi magandang kalidad** ng pagtulog, kabilang ang pagkaantala sa simula ng pagtulog, mas maraming abala sa pagtulog, at mas maikling tagal o panahon ng pagtulog
- **Pagtaas ng presyon ng dugo**
- **Mga isyu sa kalusugan ng isip**, kabilang ang mga nakapanlulumong mood, pagkabalisa, stress, at pananakit sa sarili
- **Mas mataas na pagkonsumo ng dagdag na asukal**

Kahit na ang kakaunting caffeine (isang tasa ng kape) ay maaaring magkaroon ng mga negatibong epekto. Bilang karagdagan, karamihan sa mga inuming may caffeine na sikat sa mga bata at kabataan ay mayroon ding maraming idinagdag na asukal, hindi asukal na pampatamis, maraming pampasigla (gaya ng caffeine at taurine), at iba pang mga additive. Ang mga sangkap na ito ay hindi inirerekomenda nang nakabukod at partikular na pinag-iingat kapag pinagsama.

Sumasang-ayon ang mga eksperto—ang mga inuming may caffeine ay hindi inirerekomenda para sa mga bata at kabataan.

Ano ang dapat malaman kapag nagdedesisyon tungkol sa mga inuming may caffeine

May limitadong datos na magagamit tungkol sa kabuuang dami ng caffeine na kinokonsumo ng mga batang edad 5–18 taon bawat araw. Ang nilalaman ng caffeine ay hindi palaging ipinapakita sa mga label ng nutrisyon. Dahil dito, mahirap na malaman kung gaano karaming caffeine ang iyong nakukuha. Gayunpaman, ipinapakita ng pananaliksik na ang soda at tsaa ay nangungunang pinagmumulan ng caffeine sa mga bata at kabataan, at ang pagkonsumo ng mga inuming pampalakas (energy drinks) ay tumataas.

Palaging suriin ang listahan ng mga sangkap kapag pumipili ng anumang inumin, ngunit lalo na kung pumipili ng inuming may caffeine. Mabilis na dumami ang caffeine at lumalabas ito sa mga hindi inaasahang lugar—gaya ng ilang seltzer water, kombucha, at iba pang “refresher” o pampapreskong mga inumin.



Nilalamang Caffeine ng Mga Karaniwang Inumin

DEKAPENADONG (DECAF) KAPE O TSAA



2–15 mg
8–12 fl oz na tasa

NAKABOTENG PINALAMIG NA TSAA (ICED TEA)



20–80 mg
16 fl oz na bote

REGULAR NA SODA



35–55 mg
12 fl oz na lata

PINAKULUAN (BREWED) NA ITIM O BERDENG TSAA



55 mg
maliit na sachet (tea bag)

KAPE



80–200 mg
8–12 fl oz na tasa

MGA ENERGY SHOT



200–250 mg
1.9 fl oz shot

MGA INUMING PAMPALAKAS (ENERGY DRINKS)



150–300 mg
12–16 fl oz na lata

Matuto pa tungkol sa kung ano ang inirerekomenda ng mga eksperto sa [HealthyEatingResearch.org](https://www.healthyeatingresearch.org).

MGA INUMING PAMPALUSOG
MGA BATANG MALULUSOG



I-scan upang tingnan ang buong rekomendasyon.