|  |
| --- |
| Uống quá 5 tách cà phê mỗi ngày có thể gây hại cho cơ thể con người. Tình trạng ngộ độc xảy ra khi bạn hấp thụ 1,2g caffeine, tương đương 12 tách cà phê. |

Đối với nhiều người, buổi sáng sẽ không trọn vẹn nếu thiếu một tách cà phê. Hiệp hội Cà phê Mỹ cho biết, người dân nước này trung bình uống hơn 3 tách mỗi ngày.

Theo CNN, mặc dù khả năng dung nạp của mỗi người khác nhau nhưng vẫn có giới hạn về lượng caffeine mà bạn có thể hấp thụ. Nhịp tim đập nhanh, tay run rẩy là những dấu hiệu phổ biến cho thấy bạn đang uống quá nhiều caffeine (chất có trong cà phê).

Trong những trường hợp hiếm gặp hơn, tiêu thụ lượng lớn caffeine dẫn đến tình trạng ngộ độc. Khi đó, người uống gặp các triệu chứng nghiêm trọng như khó thở, co giật, thậm chí tử vong.



Uống quá nhiều cà phê sẽ gây hại cho cơ thể. Ảnh minh họa: Neurosciencenews

**Số tách cà phê tối đa mỗi ngày**

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Mỹ (FDA) giới hạn lượng caffeine tối đa mỗi ngày là 400mg đối với người lớn khỏe mạnh, tương đương 4-5 tách cà phê.

Chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ Erin Palinski-Wade cảnh báo, tiêu thụ hơn 400mg caffeine sẽ gây ra cảm giác lo lắng và cáu kỉnh. Tình trạng ngộ độc xuất hiện khi cơ thể con người hấp thụ 1,2g caffeine, tương đương 12 tách cà phê.

**Triệu chứng ngộ độc caffeine**

Nima Majlesi, Trưởng Khoa Độc chất y tế tại Bệnh viện Đại học Staten Island (Mỹ), thông tin, tác dụng kích thích của caffeine dẫn đến nhịp tim bất thường và có thể gây ngừng tim. Ngoài ra, những người sử dụng quá liều caffeine có nguy cơ gặp các vấn đề về đường tiêu hóa như nôn mửa và tiêu chảy.

Vì cà phê có tác dụng lợi tiểu, chuyên gia Majlesi cho biết những người uống quá mức cà phê có nguy cơ đào thải các khoáng chất thiết yếu, đặc biệt là kali. Nồng độ kali thấp, hay hạ kali máu, gây khó thở do cơ hô hấp yếu và ngăn cản thận hoạt động.

Một số triệu chứng ngộ độc caffeine cũng liên quan đến thần kinh như lo lắng, ảo giác, đau nửa đầu, sưng não và co giật.

Mặc dù cực kỳ hiếm gặp nhưng ngộ độc caffeine có thể gây tử vong, hầu hết do uống những viên nang chứa caffeine liều cao.  
 **Phải làm gì nếu nghi ngờ quá liều caffeine?**

Chuyên gia Majlesi khuyên, nếu bạn cảm thấy bồn chồn và nghi ngờ ngộ độc caffeine, hãy đến phòng cấp cứu ngay lập tức. Các bác sĩ có thể sử dụng phương pháp chạy thận nhân tạo để lọc caffeine ra khỏi máu. Nếu một người dùng lượng lớn caffeine trong vòng 1-2 giờ, nhân viên y tế dùng than hoạt tính ngăn caffeine hấp thụ vào ruột. Bệnh nhân cũng có thể uống thuốc để điều trị riêng các triệu chứng.

**Cách phòng tránh ngộ độc caffeine**

Các chuyên gia đều khuyên mọi người theo dõi lượng caffeine tiêu thụ hằng ngày. Cà phê là nguồn cung cấp caffeine phổ biến, nhưng các sản phẩm như soda, trà xanh và cacao cũng chứa caffeine.

Chuyên gia Majlesi cảnh báo không nên dùng nước tăng lực và bột caffeine vì nồng độ caffeine cao. Cả hai sản phẩm cũng có thể chứa một lượng lớn đường và các chất kích thích khác.

Khi bạn đã quyết định chọn đồ uống có chứa caffeine, chuyên gia Palinski-Wade cho rằng bạn nên uống nhiều nước lọc suốt cả ngày do caffeine là chất lợi tiểu. Ăn nhiều thực phẩm giàu protein và chất xơ sẽ làm chậm quá trình hấp thụ caffeine. Bạn sẽ gặp ít tác dụng phụ hơn so với uống cà phê khi đói.

Nói chung, có thể phòng ngừa ngộ độc caffeine. Chuyên gia Palinski-Wade nói, điều quan trọng nhất là lắng nghe cơ thể bạn.

**(Theo vietnamnet.vn)**