



DoutorNature



INIMIGO OCULTO DO SONO

Fontes Escondidas de Cafeína

que **ROUBAM** seu sono!

Made with  using **trakto**.

e-Book Arquivo Digital

INIMIGO OCULTO DO SONO: Fontes Escondidas de Cafeína que ROUBAM seu sono!

Copyright @ 2019 Por Doutor Nature. Publicado por doutornature.com

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesma transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Por mais benéfica e efetiva que seja esta solução o leitor deve estar ciente que essa solução é uma sugestão. Nem o autor e nem o doutornature.com garantem qualquer resultado quanto aos resultados ou efeitos relacionados nesta obra.

O autor tem trabalhado em todos os sentidos para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro, contudo, devido à rápida evolução do assunto não há garantia que o conteúdo do livro seja preciso. Mais pesquisas podem ser feitas sobre o presente tema que poderiam tanto modificar as evidências apresentadas quanto invalidar alguns tópicos apresentados. Normalmente, é melhor verificar em revistas científicas ou com um médico especialista para todos os detalhes adicionais que podem surgir mais recentemente!

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar cada trecho de informação fornecida nesta publicação, o autor não se responsabiliza por eventuais erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto presentes neste livro. Alguns estudos que foram avaliados e apresentados neste manual são aqueles que ainda estão em elaboração. Informações adicionais podem ser necessárias no futuro.

Todas as orientações e os conselhos apresentados aqui não são substitutos para aconselhamento médico. Fale com seu médico sobre qualquer tratamento que possa decidir seguir. Esse é o caso se estiver usando medicamentos, se estiver grávida ou se possuir alergias.

Você concorda em usar algumas ou todas as informações fornecidas por esse eBook por seu próprio risco. O autor não será responsável por qualquer prejuízo que possa ocorrer seguindo as orientações dadas nesse livro.

Se estiver tomando medicamento ou se tiver dúvidas após os conselhos dados nesse eBook, consulte o seu médico para receber ajuda o mais rápido possível. Isso é mais crítico se você é alérgico a qualquer um dos ingredientes recomendados neste guia.

Todos os Direitos Reservados por Doutor Nature
Atendimento: suporte@doutornature.com

INIMIGO OCULTO DO SONO: Fontes Escondidas de Cafeína que ROUBAM seu sono!

Você se encontra deitado na cama, acordado, implorando para o seu corpo para conseguir dormir?

Não importa o quão exausto você se sinta, sua mente continua zumbindo e seu corpo parece estranho. Você é incapaz de se acalmar ou ficar confortável.

É uma experiência incrivelmente frustrante que muitos de nós encaramos. Na verdade, a maioria dos estudos estima que 30% da população experencia algum tipo de insônia.¹

Uma solução simples é cortar fora a cafeína, particularmente no fim do dia. Certamente, isso ajuda a resolver o problema, certo? Fazendo isso, você remove o zumbido de energia e pode conseguir uma boa noite de descanso.

Infelizmente, se você acha que está salvo só porque você evita café na tarde, voce está errado.

Existem muitas fontes escondidas de cafeína lá fora. Você pode estar enchendo seu sistema com ela todo dia, completamente inconsciente do fato de que estas aparentemente inofensivas substâncias podem estar causando sua incapacidade de cair no sono.

¹ Roth, Thomas. "Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, and Consequences." *Journal of Clinical Sleep Medicine* : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine 3.5 Suppl (2007). 15 agosto, 2017.

O FDA (*Food and Drug Administration*, uma agência federal do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos) não requer que empresas incluam o teor de cafeína em seus rótulos. Na verdade, é quase impossível encontrar, mesmo online.

Vamos dar uma olhada nas 11 maiores fontes de cafeína escondidas na nossa dieta.

Antes de entrarmos ao fundo, considere isso: Um copo normal de café com 250ml contém 100-220 mg de cafeína. Chá preto varia entre 20-70 mg, e chá verde varia entre 25-25 mg. Um copo de Coca com 375ml chega a pesar cerca de 35 mg, e um copo de 250ml de Red Bull contém 80mg de cafeína.

Essas são as bebidas que consumimos na intenção de que nos mantenham acordados. Vamos ver agora como elas se misturam com algumas das coisas que comemos e bebemos sem saber que estamos recebendo um aumento de energia.

1. DESCAFEINADO

Café descafeinado e chá podem parecer uma opção segura antes de deitar. No entanto, existe uma diferença entre “descafeinado” e “livre de cafeína”, e essa diferença pode ser o que está te mantendo acordado a noite toda.

“Descafeinado” significa que a bebida continha cafeína, mas foi realizado um processo para removê-la. É recorrente encontrarmos traços de cafeína em bebidas “descafeinadas” - cerca de 2-5mg na média. A Clínica Mayo estima que o chá preto descafeinado pode atingir níveis até mais altos, de 0-12mg em um copo de 250ml.

Se você está determinado a cortar a cafeína completamente, se certifique de que está selecionando opções livres de cafeína, que indicam que o produto nunca conteve cafeína antes.

2. CHOCOLATE

Você tem um paladar doce? Então talvez devesse tomar cuidado com a sobremesa que você come depois da janta.

Chocolate contém mais cafeína do que você imagina!

Só dê uma olhada na quantidade de cafeína nessas barras de chocolate comuns:

Barra Hershey's Special Dark Chocolate	25 mg por barra
Barra Regular Hershey's	11 mg
Kit Kat	8 mg por barra
Calda de Chocolate	Uma média de 5.4 por colher

Fonte: <http://www.wilstar.com/caeine-snacks.htm>

3. CHÁ GELADO

Gelado, refrescante e... Cafeinado.

Chá gelado é delicioso. Eu particularmente recomendo incorporar chá gelado na sua vida diariamente, já que este vem com uma diversos antioxidantes e outros benefícios para a saúde.

No entanto, se você luta para conseguir dormir, talvez seja melhor repensar antes de beber chá gelado durante o dia.

Quase sempre tem tanta cafeína quanto um chá regular, mesmo quando diluído no gelo. E tenha em mente que estou me referindo a chá gelado feito em casa.

Marcas processadas, mais adoçadas como a Snapple e Nestea são embaladas com açúcar e cafeína, que é um combo que com certeza vai te manter acordado. Novamente, o teor de cafeína não está no rótulo.

Chá de Limão Snapple	470ml	62mg
Lipton Pure Leaf Gelado	550ml	60mg
Chá Gelado de Limão Lipton 100% Natural, garrafa	600ml	35mg
Chá Gelado Arizona, preto, todas as variedades	470ml	30mg
Chá Gelado Mix Não-Adoçado Nestea	250ml	20-30mg
Chá Gelado Arizona, Verde, todas as variedades	470ml	15mg
Chá Preto ou Verde, Descafeinado Lipton	250ml	5mg

Fonte: *Center for Science in the Public Interest*

4. SORVETE DE CAFÉ

Esse congelado é um favorito, mas sorvete de café pode ser um pouco mais parecido com um copo de café do que você imagina.

Vamos dar uma olhada no total de cafeína por porção em algumas das marcas populares:

Esses sorvetes não listam a quantidade de cafeína contida no rótulo, então um consumidor desavisado pode passar a noite em claro.

5. REFRIGERANTES VARIADOS

Não é só Antártica, Pepsi e Coca-Cola que precisam te preocupar. Se refrigerante é a bebida de sua escolha, você pode estar consumindo mais cafeína do que você pensa.

Ben & Jerry's - Frozen Yogurt Fudge Amêndoa e Café	70mg
Breyer - Sorvete de Café Natural	30mg
Cascadian Farm - Sorbet De Chocolate Café E Creme	70mg
Starbucks - Frappuccino Bar Sorvete	30mg
Edy - Sorvete Mocha Fudge Light sem adição de açúcar	10-15mg

Fonte: <http://www.wilstar.com/ca-eine-snacks.htm>

Um site chamado “Caffeine Informer” fez a Universidade de Auburn testar refrigerantes populares pelos seu teor de cafeína, para que eles pudessem determinar o teor de cafeína mesmo dos que não colocam na informação nutricional do rótulo. O que é ótimo, uma vez que encontrar essa informação nos sites da Coca-Cola e da Pepsi é quase impossível.

Dr Pepper	42.6 mg
Coca Diet	46.3 mg
Pepsi	38.9 mg
Coca-Cola	33.9 mg

Tenha em mente que de um ponto de vista saudável, refrigerante é provavelmente o pior comumente consumido na dieta de americanos e brasileiros, uma vez que provém altas quantidades de açúcar de rápida digestão, insulina, que geram gordura localizada. O conteúdo de cafeína é só mais uma razão para evitar.

6. PRODUTOS COM SABOR DE CHOCOLATE

Mesmo que você não esteja comendo uma barra de chocolate, a cafeína pode estar escondida em qualquer produto que contenha chocolate de alguma forma.

Por exemplo, a caneca de chocolate quente comum contém cerca de 9 mg de cafeína. Sorvete de chocolate também pode conter cafeína - cerca de 2mg por porção, segundo alguns relatórios.

Novamente, esses produtos não são motivo de preocupação apenas pela quantidade de cafeína presente neles. A quantidade de açúcar presente também pode estar afetando seu sistema e contribuindo para sua insônia.

7. ANALGÉSICOS

A maioria de nós toma analgésicos sem prescrição como Ibuprofeno, Advil e Excedrin sem pensar duas vezes.

No entanto, pode ser uma surpresa pra você ver que alguns desses medicamentos contêm cafeína.

Cápsulas de Excedrin Extra Forte contém 65 mg de cafeína por pílula. Aspirina Bayer Select de Força Máxima também contém 65mg.

Cafeína é adicionada aos analgésicos porque acredita-se que aumenta sua eficácia.

E mais, pesquisas recentes publicadas no “*The Cochrane Library*” revelam que adicionar cafeína pode nem ser efetivo. Em uma entrevista com o *Health Behavior News Service*, parte do *Center for Advancing Health* (Centro de Promoção da Saúde), a autora de revisão *Sheena Derry* explicou que “a cafeína foi adicionada a um grande número de fórmulas de analgésicos baseadas nesta 'sabedoria herdada', mas a incerteza permaneceu e os argumentos persistem” quanto à sua eficácia.²

Então, se a cafeína aumenta ou não o impacto e a eficácia dos analgésicos é um pouco desconhecido. No entanto, uma boa noite de sono com certeza ajudará qualquer dor que seja o motivo pelo qual você está tomando medicamentos sem prescrição, principalmente se for uma dor de cabeça.

² Christen Brownlee. “Caffeine Gives a Small Boost to Painkillers’ Effectiveness. Center for Advancing Health. 15 março, 2015.

Independentemente disso, se você estiver com problemas para dormir, tente evitar tomar esses analgésicos à tarde e à noite. Eles podem ajudar a mantê-lo acordado, aumentando sua dor de cabeça a longo prazo.

8. PÍLULAS DE EMAGRECIMENTO

De acordo com a *Health*:

A cafeína realmente não faz muito para diminuir sua cintura, mesmo assim fabricantes de pílula de dieta têm sobrecarregado suas pílulas com o estimulante. Por exemplo, tomar 1.223 miligramas por dia de Zantrex-3 é como beber 12 xícaras de café, de acordo com a análise de 2005 realizada pelo ConsumerLab.com.

As pílulas para perda de peso são uma escolha perigosa, por muitos motivos. É muito mais saudável perder peso através de métodos naturais; uma dieta vegetariana com baixo teor de carboidratos e exercícios físicos. Evite pílulas de emagrecimento carregadas de cafeína.

9. ÁGUA ENERGÉTICA

Hoje em dia, há uma enorme variedade de águas com sabores lá fora. Existem marcas dedicadas à sua produção, como a *Propel Fitness Water*. *Deer Park* e *Dasani* fazem água com sabor agora, e a maioria das grandes mercearias tem marcas próprias.

É importante ter em mente que algumas dessas bebidas contêm cafeína, particularmente aquelas marcadas para lhe dar energia.

Crystal Light Focus contém 40 mg de cafeína, enquanto a bebida “*On The Go Energy*” deles contém 60 mg.

O guaraná é uma planta brasileira que naturalmente contém cafeína, se você ver no rótulo do ingrediente, é provável que sua bebida esteja cafeinado.

A variedade “Energy” da *Vitamin Water* também tem 50 mg.

10. BALAS E MENTOLADOS

Isso não se aplica a todos as balas e mentolados, mas você vai se surpreender com a quantidade de cafeína que pode ter escondida ali!

O recente aumento do chiclete que promove "aumento energético" tem sido um pouco difícil - vários produtores tiveram que recuar devido às recentes restrições do FDA em relação ao teor de cafeína.

No entanto, os que ainda estão por aí podem conter mais cafeína do que você espera. E mais, pode ser uma surpresa desagradável se você não perceber o que você está mastigando.

O chiclete Jolt por exemplo, tem cerca de 45 mg por pedaço (de acordo com o caffeineinformer.com). O Military Energy Gum parece liderar, com cerca de 100mg de cafeína por pedaço.

Se você está sofrendo com problemas pra dormir, talvez você devesse evitar estes.

11. PRODUTOS ALIMENTARES QUE "IMPULSIONAM SUA ENERGIA"

Alguns alimentos estão sendo promovidos como capazes de impulsionar sua energia também. Eu vi de sementes de girassol a carne bovina rotulados como "impulsionador de energia".

Tome cuidado com esses "postos de gasolina alimentícios".

A questão é que essas marcas serão super processadas, com aditivos não saudáveis, se não perigosos.

Se você quiser que sua comida lhe dê um impulso energético, existem muitas opções naturais. Alimentos que são ricos em proteínas, como ovos e manteiga de amendoim irão abastecer você e mantê-lo mais cheio, por mais tempo.

Frutas com baixo teor de açúcar, como framboesas ou amoras, podem dar-lhe um impulso de energia suave, saudável e rica em magnésio. Alimentos como iogurte também podem atuar como estimulantes. Nozes e amêndoas também podem ajudar.

Existem muitas maneiras naturais de obter um aumento de energia quando você precisa disso. Mas quando chega a hora de dormir, certifique-se de evitar essas fontes sorrateiras de cafeína!

Você vai dormir melhor como resultado.

Pela sua saúde,

Julio Benevides

Diretor de Pesquisa da Doutor Nature