

188bet uy t#237;n

<div>

<h2>{kO}</h2>

<article>

<p>As bebidas energ#233;ticas podem ser uma forma r#225;pida e f#225;ci

l de obter uma descarga de energia, especialmente quando estamos constantemente andando ou estudando. No entanto, #233; importante notar que eles cont#234;m q

uantidades concentradas de cafe#237;na e outros estimulantes, o que poderia ser perigoso se consumidos em {kO} excesso. Recomenda-se que o limite di#225;rio d

e cafe#237;na seja de 400 miligramas por dia, o que equivale a cerca de 4 x#23

7;caras de caf#233;.</p>

<p>Muitas bebidas energ#233;ticas atendem a este limite, e voc#234; pode

exceder facilmente este limite se tiver mais de uma bebida por dia. #201; por

isso que #233; t#227;o importante controlar a frequ#234;ncia e a quantidade d

as bebidas energ#233;ticas consumidas.</p>

O limite di#225;rio recomendado #233; de 400 miligrama

s de cafe#237;na por dia, o que equivale a cerca de g

t;4 xicaras de caf#233;..

Muitas bebidas energ#233;ticas atendem a este limite e

pode-se facilmente exceder este limite se voc#234; tiver mais de uma bebida por

dia.

Os efeitos adversos da cafe#237;na podem incluir nervos

ismo, ins#244;nia, batimentos card#237;acos r#225;pidos e aumento da press#2

27;o arterial.

Beba com modera#231;#227;o e limite as

outras bebidas com cafe#237;na para evitar esgotar a taxa de cafe#237;na.</

li>

<p>Portanto, se voc#234; decidir consumir bebidas energ#233;ticas, limit

e-as a n#227;o mais do que 16 on#231;as (473 ml) de

uma bebida energ#233;tica padr#227;o por dia. Tent

e tamb#233;m limitar todas as outras bebidas com cafe#237;na para evitar inger

ir uma quantidade excessiva de cafe#237;na. As mulheres gr#225;vidas e lactant

es, crian#231;as e adolescentes devem evitar as bebidas energ#233;ticas.</p>

>

<p>Se abusar ou se esquecer de controlar o consumo, a cafe#237;na pode ca

usar efeitos adversos leg#237;timos, como n#225;useas, dor de cabe#231;a, irr

itabilidade, tremores, falta de ar e em {kO} casos mais graves podem causar conv

uls#245;es, uma condi#231;#227;o conhecida como "overdose de cafe#237;na

".</p>

</article>