**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CAFEZINHO AFETA A PRODUÇÃO**

**Pesquisa da Fundação Britânica de Nutrição: tomar mais de três xícaras de pequenas de café ao longo do dia pode comprometer o desempenho profissional. Segundo o estudo, 350 mg de cafeína são suficientes para causar lapsos na concentração e provocar irritação – o que pode até prejudicar o relacionamento entre os funcionários. “Os efeitos estimulantes da cafeína aumentam o stress e afetam a atenção”, diz o pesquisador David Lewis. De um total de mil pessoas entrevistadas, 760 admitiram que se sentiam cansadas e desconcentradas após o terceiro copinho de café.**

**Quantidade de cafeína por produto:**

**Café normal - 200mg/xícara**

**Descafeinado - 4mg/xícara**

**Chás - 70mg/xícara**

**Coca-cola – 45,6mg/lata**

**Chocolate - 7mg/200g**

[***www.istoe.com.br***](http://www.istoe.com.br)

**“O chá atua como estimulante, e, até certo grau, produz intoxicação. A ação do café, e de muitas outras bebidas populares, é idêntica. O primeiro efeito é estimulante. São estimulados os nervos do estômago; estes comunicam irritação ao cérebro, o qual, por sua vez, desperta para transmitir aumento de atividade ao coração, e uma fugaz energia a todo o organismo. Esquece-se a fadiga; parece aumentar a força. Desperta o intelecto, torna-se mais viva a imaginação”. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p.424.***

**“O hábito de beber chá e café é maior mal do que muitas vezes se suspeita. Muitos que se habituaram ao uso de bebidas estimulantes sofrem de dor de cabeça e prostração nervosa, e perdem muito tempo em conseqüência de enfermidades. Imaginam que não podem viver sem o estímulo, e ignoram seus efeitos sobre a saúde. O que as torna mais perigosas é que seus maus efeitos são freqüentemente atribuídos a outras causas”. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p.422.***

**“Quando esses bebedores do chá e do café se reúnem para entretenimentos sociais, manifestam-se os efeitos de seus perniciosos hábitos. Todos participam à vontade de suas bebidas prediletas, e à medida que é sentida a influência estimulante, solta-se-lhes a língua, e começam a obra ímpia de falar contra outros. Suas palavras não são poucas ou bem escolhidas. São passados ao redor os petiscos da maledicência, muitas vezes o próprio veneno do escândalo. Esses irrefletidos faladores esquecem que têm uma testemunha. Invisível Vigia está-lhes escrevendo as palavras nos livros do Céu. Toda essa crítica cruel, esses exagerados relatórios, esses sentimentos invejosos, expressos sob a estimulação da xícara de chá, Jesus registra como contra Si mesmo.’Quando o fizestes a um destes Meus pequeninos irmãos, a Mim o fizestes’. Mat. 25:40”.**

***Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p.423.***