

Boletim Informativo: Cafeína

O que é? A cafeína é um composto encontrado em muitos alimentos de origem vegetal e é consumida tradicionalmente sob a forma de alimentos e, principalmente, bebidas e também como um aditivo para produtos alimentícios.

Qual a sua função? A cafeína é um estimulante leve do sistema nervoso central, motivo pelo qual pode fazer nos sentir mais alertas depois de consumi-la.

Por que é importante? Devido aos seus efeitos estimulantes suaves, a cafeína pode ajudar a proteger da fadiga, tanto mental quanto física.

Onde é encontrada? A cafeína está presente naturalmente em diversas bagas e plantas – conseguimos a maior parte da nossa cafeína no café e chá, e há alguma cafeína no cacau. Os alimentos que contêm chocolate ou café, tais como sorvetes, podem conter cafeína. A cafeína também é acrescentada a muitos refrigerantes e bebidas energéticas.