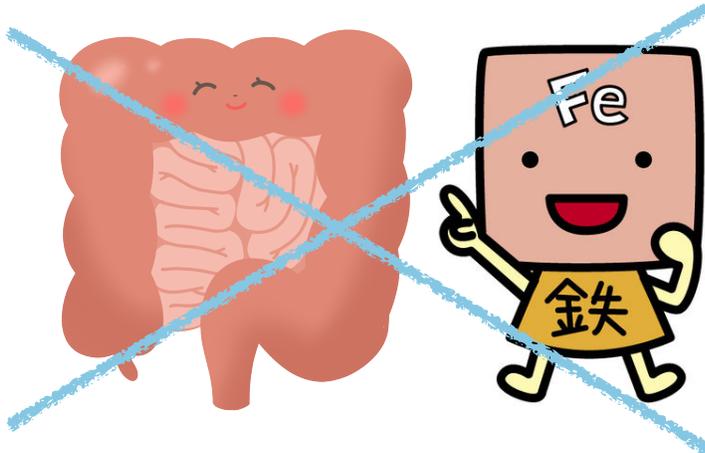


インフォシート #1

カフェインが与える貧血への影響



貧血または貧血気味の選手はカフェインの摂取を控えたほうがいいでしょう。

それはコーヒーや紅茶、お茶などに含まれているカフェインは鉄分の吸収を妨げるからです。

貧血の人が食事と共に、もしくは、食後1時間までにコーヒーや紅茶などのカフェインを摂ると鉄分が吸収されにくくなります。

例えば、ハンバーガーを食べている時にコーヒーと一緒に飲んでいるとハンバーガーに含まれている鉄分の吸収が約40%減少するそうです。しかし、食事の1時間前までであればカフェインの入っている飲み物を飲んでも鉄分の吸収には影響はありません。



参考文献

Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook 5th Edition, Nancy Clark



PERFORMANCE
INTEGRATION