

# zeturf et zebet

<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>

<ul>

<li>O limite di&#225;rio recomendado &#233; de <strong>400 miligrama

s de cafe&#237;na por dia</strong>, o que equivale a cerca de <strong>g

t;4 xicaras de caf&#233;.</strong>.</li>

<li>Muitas bebidas energ&#233;ticas atendem a este limite e <strong>

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

dia</strong>.</li>

<li>Os efeitos adversos da cafe&#237;na podem incluir <strong>nervos

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

27;o arterial</strong>.</li>

<li><strong>Beba com modera&#231;&#227;o</strong> e limite as

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

li>

</ul>

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

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

uma bebida energ&#233;tica padr&#227;o por dia</span></strong>. 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 &quot;overdose de cafe&#237;na

&quot;.</p>

</article>