Lo académico versus la cafeína

Existe un gran porcentaje de personas que beben una taza de café al día o incluso bebidas con cafeína al día. A mucha gente en todo el mundo le encanta el sabor de estas bebidas, ya sea café o bebidas energéticas que contienen cafeína, o las disfrutan por la parte energética. Se ve a muchos estudiantes universitarios bebiendo muchas bebidas con cafeína. Algunas de las bebidas energizantes más populares incluyen café helado, Red Bulls o Yerba Mate, etc. Todas estas bebidas contienen altas cantidades de cafeína y ayudan con la energía.

Los estudiantes universitarios encuentran que estas bebidas son útiles para mantener la energía al tomar exámenes, estudiar, permanecer despiertos durante un período de tiempo más largo y ayudar al cuerpo a ganar más energía cuando no la tiene en su máximo potencial. Un estadounidense promedio bebe 2 tazas de café al día, lo cual está bien con moderación, pero es importante pensar en los factores de salud al tomar estas bebidas y en lo que los estudiantes introducen en su cuerpo. La mayoría de las bebidas energéticas contienen altas cantidades de azúcar y almíbar, lo que no puede ser bueno para la salud. Sin embargo, hay muchas maneras en que puedes mejorar tus niveles de energía como estudiante universitario adoptando buenos hábitos como dormir bien, mantener un equilibrio alimentario saludable, hacer ejercicio y más.