

Academics vs.s Caffeine

Mayroong malaking porsyento ng mga taong umiinom ng isang tasa ng kape sa isang araw o kahit na mga inuming may caffeine sa isang araw. Gustung-gusto ng maraming tao sa buong mundo ang lasa ng mga inuming ito alinman sa kape o mga inuming pang-enerhiya na naglalaman ng caffeine o tinatangkilik ito para sa bahagi ng enerhiya. Maraming mga mag-aaral sa kolehiyo ang nakikitang umiinom ng maraming inuming may caffeine. Ang ilan sa mga pinakasikat na masiglang inumin ay kinabibilangan ng iced coffee, Red Bulls, o Yerba Mate, atbp. Lahat ng inuming ito ay naglalaman ng mataas na halaga ng caffeine at nakakatulong sa enerhiya.

Nakikita ng mga mag-aaral sa kolehiyo na nakatutulong ang mga inuming ito upang mapanatili ang enerhiya sa pagkuha ng pagsusulit, pag-aaral, upang manatiling gising ng mas matagal na panahon, at upang matulungan ang katawan na makakuha ng mas maraming enerhiya kapag wala itong ganap na potensyal. Ang isang karaniwang Amerikano ay umiinom ng 2 tasa ng kape sa isang araw na okay sa katamtaman ngunit mahalagang pag-isipan ang tungkol sa mga salik sa kalusugan kapag umiinom ng mga inuming ito at kung ano ang inilalagay ng mga mag-aaral sa kanilang katawan. Karamihan sa mga inuming pang-enerhiya ay naglalaman ng mataas na halaga ng asukal at syrup na hindi maaaring maging mahusay para sa kalusugan. Gayunpaman, maraming mga paraan upang matulungan mo ang iyong mga antas ng enerhiya bilang isang mag-aaral sa kolehiyo sa pamamagitan ng pagkakaroon ng magandang gawi tulad ng magandang pagtulog, malusog na balanse sa pagkain, ehersisyo, at higit pa!

