نصائح لتناول القهوة وأنتَ بمأمن من آثارها السلبية!

جميعنا يحبّ شرب القهوة لاحتوائها العالي على الكافيين، ما يجعلها الاختيار الأفضل بعد ليلة مضطربة أو في منتصف يوم طويل.

ومن المعروف أن هذا المشروب القوي يتمتع بالعديد من الفوائد الجسدية بالكميات المناسبة، ولكن بالضبط ما المقدار الذي يمكنك شربه بأمان كل يوم؟. إليك كيفية موازنة تناول القهوة للاستمتاع بالمزايا الكاملة، دون الآثار الجانبية غير السارة.

كم من القهوة يمكنك أن تشرب كل يوم؟

يعد الكافيين منبها طبيعيا موجودا في القهوة وهو معروف بآثاره القوية على العقل والجسم.

ووفقا لمراجعة هيئة سلامة الغذاء الأوروبية (EFSA) لسلامة الكافيين، يُعرّف الاستهلاك المعتدل للقهوة عادة على أنه من ثلاثة إلى خمسة فناجين يوميا، وفي حين أن هذا قد يبدو كأنه كمية سخية للشرب كل

يوم، إلا أنه يجب ملاحظة أن هذا بشكل عام يعتبر آمنا إذا تم تناول القهوة كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن.

وقال الدكتور سيموني لاوبشر، أخصائي التغذية المسجل وصياغة مجموعة WelleCo للمكملات الغذائية: "هناك نقاش طويل الأمد حول ما إذا كانت القهوة جيدة أم سيئة بالنسبة لك، ومن خلال دراسة بحثية، يبدو أنها سلاح ذو حدين: بينما يمكن أن يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة والإنتاجية والتحفيز، بالنسبة للبعض يمكن أن يؤدي إلى فرط النشاط والشعور بالقلق وعدم القدرة على التركيز. وعند دمجها في نظام غذائي وأسلوب حياة متوازن، يكون لها العديد من الفوائد الصحية - ولكن الإفراط في تناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة والإدمان، كما هو الحال مع النبيذ الأحمر".

وعلى الرغم من وجود العديد من الأسباب الإيجابية لإدراج القهوة في نمط حياتك، أضاف الدكتور لاوبشر أنه من المهم "الحفاظ على توازنك بشكل صحيح" من أجل الاستمتاع بهذا المشروب بأمان.

ما هي الطريقة الأكثر أمانا لشرب القهوة؟

يمكن اعتبار ثلاثة إلى خمسة فناجين من القهوة يوميا كمية آمنة من قبل الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية، ولكن الطريقة التي تشربها يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مدى استجابة جسمك لهذا المشروب المنشط.

وقال الدكتور لاوبشر: "أوصي الناس بتناول فنجان واحد من القهوة يوميا إذا شربوا لترين من الماء. الأمر كله يتعلق بنسبة الماء إلى القهوة".

ويعد التوقيت أيضا أمرا أساسيا عندما يتعلق الأمر بشرب القهوة، لأن الكافيين يمكن أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الرئيسية، مثل فيتامين سي.

لهذا السبب، يوصى دائما بالاستمتاع بقهوتك خارج أوقات الوجبات وإبقائها خارج نظامك أثناء تناول المكملات الغذائية.

ما هي فوائد شرب القهوة؟

عند الاستمتاع بالقهوة بكمية آمنة، يمكن أن تقدم مجموعة من الفوائد الصحية.

وفقا لموقع org.coffeeandhealth، تشمل بعض المزايا الرئيسية للقهوة ما يلي:

- تحسين الهضم

كشفت مراجعة عام 2022 بدعم من معهد المعلومات العلمية عن القهوة (ISIC)، أن القهوة يمكن أن تساعد في تحفيز الهضم، مع توفير حماية محتملة ضد بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك حصوات المرارة والتهاب البنكرياس.

وقال موقع org.Coffeeandhealth: "تم العثور على القهوة لتحفيز إنتاج هرمون الجهاز الهضمي غاسترين، وحمض الهيدروكلوريك الموجودين في عصير المعدة - وكلاهما يساعد في تكسير الطعام في المعدة".

وقال الدكتور جي دبليو لانجر، الطبيب الدنماركي وخبير التغذية والمحاضر في علم الصيدلة الطبية بجامعة كوبنهاغن: "تظهر العديد من الدراسات أن الرياضيين الذين يستهلكون الكافيين قبل السباق أو الحدث الرياضي قادرون على المضي قدما بشكل أسرع والاستمرار لفترة أطول والتعافي بسرعة أكبر من الرياضيين الذين ليس لديهم دفعة إضافية. وهذا ينطبق بشكل خاص على أحداث التحمل مثل الجري لمسافات طويلة".

- تحسين الصحة

وجدت دراسة أجريت عام 2017 في 10 دول أوروبية أن أكثر من يشربون القهوة كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 25% خلال الدراسة التي استمرت 16 عاما، مقارنة بمن لا يشربون القهوة.

وقال الدكتور لاوبشر: "القهوة تعزز صحة القلب، والقهوة غير المفلترة على وجه الخصوص هي مصدر كبير لمضادات الأكسدة من الكافستول والكهويل، وهي مركبات ديتيربين التي تم ربطها بآثار موازنة الكوليسترول. القهوة مرتبطة الآن أيضا بالوقاية من السرطان بسبب مضادات الأكسدة التي تزيل الجذور الحرة، كما أنها مرتبطة منذ فترة طويلة بحرق الدهون وتقليل الشهية".