

## تحذيرات طبية من تناول القهوة "باردة"



يتسبب الانشغال بتنفيذ الأعمال المطلوبة بنسيان الكثير من الأشخاص فنجان القهوة إلى جانبهم، أو في سياراتهم، الأمر الذي يجعلهم يتناولونها باردة.

أشارت أخصائية التغذية وأمراض الجهاز الهضمي الطبية الروسية، نوريا ديانوفا، في مقابلة أجرتها مع راديو "سبوتنيك" إلى أن القهوة المحضرة قبل ساعات قد تكون ضارة بالصحة، لكن ليس جميعها.

ونوهت الخبيرة على أن أي مشروب، والقهوة ليست استثناء، معرض لخطر متزايد لظهور العديد من الكائنات الحية الدقيقة فيها نتيجة تركها في الهواء الطلق.

وبينت الخبيرة أنه عند تناول القهوة السوداء، لن يحدث لها شيء خلال أول ساعتين. ولكن إذا أضيف الحليب أو الكريمة إلى القهوة، فأنت بحاجة إلى تناول المشروب في أسرع وقت ممكن.

وقالت الخبيرة: "الرطوبة هي أفضل بيئة لتطور البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة. إذا قمت بإضافة

الحليب إلى القهوة، فإن خطر نمو الكائنات الحية الدقيقة فيها يزداد عدة مرات. لذلك تحتاج إلى شرب مثل هذا المشروب في الساعة القادمة".

وأشارت الخبيرة إلى أنه، وفقا لقواعد التغذية الطبية، يتم تخزين الوجبات الجاهزة لمدة تصل إلى ساعتين في درجة حرارة الغرفة بعد تحضيرها، فإذا لم يتم تناولها، فأنت بحاجة إلى وضعها في الثلاجة، وأنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن طعم القهوة يتغير أيضا بمرور الوقت، وتظهر مرارتها وتختفي رائحتها.

وحذرت ديانوفا من أن "القهوة لها أيضًا تأثير نفسي بسبب رائحتها ومذاقها إلى جانب العناصر الغذائية". وبالطبع، أضافت الخبيرة، "لن يكون لقهوة الأمس مثل هذه الرائحة والطعم، فهي خالية من المكونات ولن يكون لها مثل هذا التأثير المثير".

وذكرت خبيرة التغذية بالقاعدة الذهبية التي تقول: "يجب تحضير الطعام والشراب بالقدر المطلوب، وعندها سنتلقى أقصى الفوائد والحد الأدنى من المخاطر الصحية".