

## موقع يكشف عن سبعة أخطاء ترتكب أثناء شرب القهوة و تؤثر على الصحة



الكثير من الناس لا يستطيعون الإستغناء عن شرب القهوة ، و يعتبر فنجان القهوة في الصباح و المساء من الأشياء الضرورية لشحن الطاقة عند البعض ، لكن هل فكرت يوماً في أن عادة تناول القهوة قد تكون ضارة بحياتك ، لذا تحتاج إلى شرب القهوة بالطريقة الصحيحة و تجنب الأخطاء ، في هذا التقرير نتعرف على "7" أخطاء يرتكبها البعض أثناء شرب القهوة تؤثر على الصحة ، بحسب موقع "Health".

القهوة أحد أعظم مشروبات الطاقة في العالم و تعتبر القهوة مصدراً شائعاً للكافيين ، كما أن استهلاك القهوة اليومي له عدد من المزايا الصحية ، يمكنك بالفعل إنقاص الوزن مع القهوة ، حتى خطر الإصابة بأمراض مثل السكري و أمراض القلب قد ينخفض.

أخطاء يرتكبها البعض أثناء شرب القهوة تؤثر على الصحة

1- جرعة زائدة من الكافيين

الكافيين مسئول عن الفوائد المحفزة للقهوة، في حين أن القهوة يمكن أن تقدم دفعة طاقة مؤقتة وتساعد في تعزيز الانتباه، فإن تناول الكثير منها قد يضر بصحتك. يزيد استهلاك الكافيين المفرط من مخاطر الأرق وارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب، لذلك، قلل من استهلاكك اليومي من الكافيين بما لا يزيد عن ثلاثة أكواب.

## 2- عدم شرب كمية كافية من الماء

قد ينتج جسمك المزيد من البول نتيجة لتناول القهوة، مما قد يؤدي إلى الجفاف، في حين أن البقاء رطباً بشكل صحيح طوال اليوم أمر ضروري، فإن شرب كمية كافية من الماء أمر بالغ الأهمية بشكل خاص إذا كنت تشرب القهوة.

ارتبط الجفاف بمجموعة من الآثار الصحية الضارة، مثل التعب والصداع وضعف الوظيفة الإدراكية، لذا ابق رطباً.

## 3- استخدام النوع الخاطئ من حبوب البن

يتم تحديد جودة ونكهة قهوتك ليس فقط من خلال عملية تحضيرها، ولكن أيضاً من خلال نوع حبوب القهوة التي تستخدمها، لذلك إذا كنت تستخدم حبوب البن القديمة، فأنت تعرض صحتك للخطر.

## 4- إضافة الكريمة المخفوقة

القهوة ليست شوكولاتة ساخنة لإضافة الكريمة المخفوقة عليها، يفضل الكثير من الناس إضافة الكريمة إلى قهوتهم لتعزيز النكهة، لكن القيام بذلك يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وغيرها من الآثار الصحية الضارة.

## 5- إضافة السكر الزائد

تحتاج إلى التوقف عن إضافة المزيد من السكر إلى قهوتك، يجب أن تكون حامضة بعض الشيء.

توقف عن وضع المزيد من السكر في قهوتك، يجب أن يكون لها طعم حامض خافت.

يمكن أن يؤدي هذا في النهاية إلى تراكم أكبر للدهون، والذي قد يتطور بعد ذلك إلى مرض الكبد الدهني، وهو عامل مساهم في مرض السكري ، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

يمكن أن يؤدي استهلاك كميات كبيرة من السكر المضاف إلى تعزيز الالتهاب المزمن وضغط الدم ، وكلاهما من المسارات المرضية الرئيسية لأمراض القلب.

#### 6- شرب القهوة الساخنة جدا

أظهرت دراسة حديثة أن شرب المشروبات الساخنة مثل الماء الساخن والشاي والقهوة يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء .

المشروبات شديدة السخونة يمكن أن تضر بالمريء وتزيد من خطر الإصابة بسرطان ثلاث مرات. دع قهوتك تبرد قبل شربها لتقليل المخاطر.

#### 7- القهوة قبل النوم

القهوة مفيدة عندما تحتاج إلى السهر طوال الليل. ولكن ليس من الجيد تناول القهوة قبل النوم مباشرة لأنها تجعلك تشعر بالنعاس ويمكن أن تصيبك بالصداع الذي يتحول إلى صداع نصفي وحزن وقلق وتغيرات مزاجية.