

العلامات التي تستوجب التوقف عن شرب القهوة



الأربعاء 2 أغسطس 2023 11:37 م

نشرت صحيفة "لوفيغارو" الفرنسية تقريرًا، تحدثت فيه عن العلامات التي تشير إلى ضرورة التوقف عن شرب القهوة [1] وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن استهلاك القهوة باعتدال (أقل من 4 أكواب في اليوم) مفيد لصحتنا؛ نظرًا لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم وتقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض العصبية التنكسية (مثل الزهايمر وباركنسون [2]) ومرض السكري [3] ومع ذلك، ليس الجميع سواسية عندما يتعلق الأمر بالتأثيرات غير المباشرة لاستهلاك هذا المشروب، وإن كان بانتظام، فكيف تعرف إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن تناولها؟

خفقان القلب

ذكرت الصحيفة أن الخفقان يعد من أكثر التأثيرات الجانبية وضوحًا لاستهلاك القهوة، إذ يشعر العديد من الأشخاص بزيادة في ضربات القلب بعد شربها [4] توضح أستيريد نيلينغ، مديرة الأبحاث في "المعهد الوطني للبحوث الصحية والطبية" بباريس والمختصة في تأثيرات القهوة، أن "الكافيين يولد استثارة قلبية، واعتمادًا على النظام الجيني لدينا يمكن أن يرتفع ضغط الدم لدينا". لكن هذه الحساسية نادرة في الغالب؛ لأن القهوة بالنسبة للكثير من الناس تساهم عادة في الحد من عدم انتظام ضربات القلب [5]

اضطرابات في النوم

أضافت الصحيفة أن هذا المشروب المنبه يُعرف أيضًا بأنه يسبب صعوبات في النوم، لذلك يُنصح بعدم تناوله في أوقات قريبة من موعد النوم [6] لكن الشخص الذي لديه حساسية تجاه الكافيين قد يعاني من الأرق، حتى وإن شرب قهوته في الصباح [7] وتعتمد هذه الحساسية على طريقة تخلص الجسم من الكافيين [8] تقول أستيريد نيلينغ إن "عملية التخلص التي تحدث في الكبد تختلف باختلاف التمثيل الغذائي للأشخاص [9] في المستقبلات البطيئة، قد تصل المدة إلى 16 ساعة". وأوضحت الصحيفة أنه إذا كان الكافيين لا يزال في الجسم وقت النوم، فإنه سيؤثر على مستقبلات الأدينوزين في الدماغ -وهو جزيء يعزز النوم- وبالتالي يمنع عمله [10] وكلما قل عدد مستقبلات الأدينوزين في الدماغ، زاد تأثير القهوة على النوم، وذلك حسب ما أكدته أرميل رانسيلاك، الباحثة في علم الأعصاب وأخصائية النوم في "المعهد الوطني للبحوث الصحية والطبية".

التوتر والقلق

حسب الصحيفة، فإن اضطرابات النوم المرتبطة بالقهوة لها تأثير نفسي أيضًا [11] حيال هذا الأمر، تقول عالمة الأعصاب أرميل رانسيلاك إنه "كلما كانت مدة النوم أقل، كان تنظيم العواطف أقل، ما يسبب القلق والتوتر في اليوم الموالي". وفي حين أن الكافيين معروف بقدرته على التحفيز، فإنه يمكن أن يزيد من مستويات التوتر من تلقاء نفسه، حيث يحفز عادة الغدة النخامية، وهي المسؤولة عن إنتاج الكورتيزول المعروف بهرمون التوتر [12] وحسب الطبيبة العامة وأخصائية التغذية فايزة بوسي، عادة ما يكون لدى الشخص استعداد وراثي لهذه الظاهرة [13]

اضطرابات الجهاز الهضمي

عند ارتشاف القهوة في نهاية الوجبة، فإنها تساعد على تنشيط الجهاز الهضمي، حيث يحفز الكافيين إنتاج حمض الهيدروكلوريك، الذي من المفترض أن يساعد في تحسين هضم الطعام [14] لكن في حالة الإفراط في استهلاك القهوة، لوحظ وجود آلام في البطن واضطرابات في المعدة مثل الغثيان والإسهال وارتجاع حموضة المعدة [15] في هذه النقطة، فإن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مسبقة في الجهاز الهضمي قد يتأثرون أكثر، لذلك يُنصح بتجنب القهوة لمن يعاني من الارتجاع أو من متلازمة القولون العصبي [16]

الصداع

ذكرت الصحيفة أن عدم تحمل القهوة قد يؤثر أحيانًا على الحياة اليومية، لدرجة أنها تسبب صداعًا وصعوبة في التركيز [17] في الواقع، عادة

ما يكون للقهوة تأثير مهدئ للدماغ، حيث بمجرد وصول مادة الكافيين، تنتقل الأوعية الدموية في هذه المنطقة، ما يسهل ما يعرف بعملية تروية المخ، وبالتالي يخف الصداع[] لكن استهلاكها بكميات كبيرة يؤدي إلى تضيق أكبر للأوعية الدموية فيحدث الصداع[]

الحل هو التوقف التدريجي

أشارت الصحيفة إلى أن الإقلاع عن شرب القهوة ليس سهلاً، وله تأثيرات على الأشخاص المدمنين على شربها[] ومن أجل تجنب أي أعراض للانسحاب، يوصي الخبراء بتقليل الاستهلاك تدريجياً، خاصة إذا كنت تشرب القهوة بكثرة[] ومن بين البدائل المتاحة لتعويض القهوة-على سبيل المثال- يمكن استخدام قهوة الشعير أو قهوة الهندباء "الشيكوري" الخالية من الكافيين[]