

# ما أفضل وقت لشرب القهوة؟



الجمعة 4 ديسمبر 2020 10:12 م

## ما أفضل الأوقات لشرب القهوة؟ وما أبرز فوائدها؟ وماذا عن المحاذير؟ وما الكمية التي ينصح بعدم تجاوزها؟

يشرب الكثير من الناس القهوة مباشرة بعد الاستيقاظ، إلا أنه -حسب تقرير لدويتشه فيله- توجد دراسات توجب تجنب استهلاكها بهذه الطريقة، ومن الأفضل الانتظار لبعض الوقت، حتى لا ترتفع نسبة الطاقة في الجسم ارتفاعا مفرطاً

فالقهوة تحتوي على مادة الكافيين Caffeine، والجسم يفرز بعد الاستيقاظ هرمون الكورتيزول Cortisol، ومن شأن دمج الاثنين أن يؤدي إلى رفع الطاقة بشكل سلبي وبالتالي تحفيز التوتر

كذلك يجب تجنب شرب القهوة قبل الذهاب إلى الفراش، إذ تعيق مادة الكافيين عملية النوم، وينصح الخبراء أن يكون آخر فنجان قبل النوم بـ 6 ساعات على الأقل

لذلك فإن جواب السؤال: ما أفضل الأوقات لشرب القهوة؟ هو آخر الصباح

## ما أبرز فوائدها؟

أوضحت بوابة "هيليراكسيسنت" المعنية بشؤون الصحة أن الاستهلاك المعتدل للقهوة يمكن أن يكون مفيداً للصحة، لأنها تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري وأمراض الكبد والسرطان

وأشارت خبيرة التغذية أندريا دون إلى أنه لا توجد مشاكل كثيرة عند تناول القهوة باعتدال، بل إنها تؤثر إيجابياً على الصحة، حيث يساعد الكافيين، وهو المنبه الطبيعي الموجود في القهوة، على الشعور بمزيد من النشاط مع تحسين الذاكرة والحالة المزاجية، كما يعزز الكافيين أيضاً من القدرة على التحمل وزيادة الأداء أثناء التمارين الرياضية

وأضافت أن القهوة لا تقتصر على الكافيين فقط، بل تحتوي على حوالي ألف مركب نباتي مختلف، ولم يتم بحث كل هذه المركبات علمياً حتى الآن، ولكن لهذه المركبات تأثيرات إيجابية عديدة كما تمتاز حبوب القهوة بأنها غنية بمضادات الأكسدة لحماية الخلايا من التلف

كما أثبتت الدراسات الحديثة أن المكونات المختلفة للقهوة تجعلها مشروباً صحياً للغاية، بالإضافة إلى أن تناولها باعتدال يمكن أن يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض، مثل مرض السكري من النوع الثاني، ويسري ذلك أيضاً على القهوة منزوعة الكافيين

وعادت خبيرة التغذية لتؤكد أن كوب القهوة اليومي يمكن أن يساعد في الحد من الإصابة بالاضطرابات العصبية وألزهايمر وباركنسون، بالإضافة إلى أنها قد تقي الأشخاص من خطر الإصابة بأمراض الكبد مثل الكبد الدهني وتليف الكبد

كما اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يشربون القهوة أقل عرضة للإصابة بسرطان الكبد وسرطان القولون، فضلاً عن أنها قد تحمي الأشخاص من الإصابة بالاكْتئاب

## ما المحاذير؟

ورغم الفوائد الصحية للقهوة، فإن الاستهلاك المفرط منها قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والجفاف، بالإضافة إلى الإصابة بالتوتر والقلق، علاوة على أن تناول القهوة بكثرة يمكن أن يؤثر على النوم، وخاصة عند تناولها في وقت متأخر من اليوم

واختتمت خبيرة التغذية تصريحاتها بألا يتجاوز الاستهلاك اليومي من الكافيين 400 مليغرام، وعادة ما يحتوي فنجان القهوة الصغير على 80 إلى 100 مليغرام من الكافيين، مع ضرورة الابتعاد عن الإضافات مثل السكر والكريمة المخفوقة والمنكهات غير الصحية.