

ما أضرار الإفراط في تناول "القهوة"؟



أرشيفية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2020-08-20

للقهوة فوائد للصحة عند شربها باعتدال، ورغم ذلك يسود إجماع بين الأطباء بأن الإفراط له أعراض سيئة مؤكدة.

ويبدأ الملايين في العالم يومهم بفنجان قهوة، فمادة الكافيين التي تحتوي عليها القهوة تنعش الجسم وتمده بالطاقة، كما أنها تساعد على التركيز. كذلك يرتفع مستوى عملية استقلاب الجسم بتناول القهوة ما قد يساعد على التخسيس والعضم، لهذا يتم شربها بكثرة بعد وجبة غذاء دسمة.

لكن اعتمادا على نصائح الأطباء وهي التوصية التي نجدها أيضا على الصفحة الرسمية لوزارة الصحة الألمانية وفق ما نقل موقع دويتشه فيله، لا يجب تناول أكثر من 400 ملليغرامات من مادة الكافيين يوميا.

وتعادل الكمية المذكورة أربعة أكواب من القهوة الإيطالية أو ستة أكواب من القهوة العربية، وإلا قد يتعرض الجسم للعديد من الأعراض غير الحميدة.

وهنا نعرض بعض الآثار السلبية للإفراط في القهوة:

الإسهال

الإفراط في تناول القهوة، قد يتسبب في الإسهال. والسبب يعود إلى غاسترين gastrin ، وهو هرمون يحفز إفراز العصارة الهضمية في خلايا المعدة الجدارية وبالتالي يحفز حركة المعدة.

ومادة الكافيين تزيد من إفرازات هذا الهرمون، وبشكل تلقائي تزيد في ذات الوقت من حركة المعدة، مما قد يؤدي إلى الإسهال. كما أن مادة الكافيين تزيد من حموضة المعدة التي تؤدي إلى البعض إلى النتيجة ذاتها.

الشعور بالغثيان

إذا كنت تعاني عادة من مشاكل في البطن والهضم، وأحيانا تشعر بالغثيان، فقد يكون ذلك راجعا إلى الإفراط في تناول الكافيين. لكون أن هذه المادة قد تحدث خلا في الجهاز الهضمي وتزيد من الحموضة المعوية.

وإذا كنت من المدمنين على القهوة وتعاني دائما من آلام في البطن صباحا فيفضل أن تشرب الشاي عوض القهوة.

التعرق الزائد

إذا كنت ممن يعانون من التعرق الشديد، فيستحسن أن تقلل من شرب القهوة. فالكافيين ينشط الدماغ ويحفز الجهاز العصبي. عملية التنشيط هذه تحتاج بدورها إلى طاقة وجهد مما يسبب مزيدا من إفرازات العرق.

كثرة التبول

الكافيين ينشط الكليتين، وبالتالي تقوم بعملها بشكل أسرع من المعتاد، وهذا ما يؤدي إلى الحاجة إلى التبول بمستوى أعلى. لهذا إذا كانت أمامك طريق سفر طويلة فيستحسن عدم الاكثار في شرب القهوة.

ويفضل الالتزام بالقاعدة الذهبية التي تقول إن خير الأمور أوسطها، وهذا ينطبق على شرب القهوة.



UAE71NEWS