

فایده و مضرات قهوه

قهوه یکی از نوشیدنی‌های رایج است که امروزه در بین جوانان طرفداران زیادی پیدا کرده است. عده‌ای مصرف آن را برای سلامتی مضر می‌دانند،



قهوه یکی از نوشیدنی‌های رایج است که امروزه در بین جوانان طرفداران زیادی پیدا کرده است. عده‌ای مصرف آن را برای سلامتی مضر می‌دانند، اما این نوشیدنی طبیعی نیز مانند بسیاری از خوراکی‌های دیگر خواصی دارد و باید در مصرف آن تعادل رعایت شود تا مشکلی در پی نداشته باشد. در ادامه فواید و مضرات قهوه را می‌خوانید.

تاثیرات مثبت قهوه بر سلامتی

- ۱- قدرت آنتی‌اکسیدانی: دانه‌های قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. محققان تایید کرده‌اند که یک فنجان قهوه مقدار آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به همین مقدار آب انگور، تمشک و پرتقال دارد. به علاوه ترکیبات فنولیک موجود در قهوه از چای و کاکائو که به عنوان دو منبع فنولیک شناخته می‌شوند، بیشتر است. تحقیقات نشان می‌دهد که افزودن شیر یا خامه به قهوه تاثیری در جذب آنتی‌اکسیدان‌های آن ندارد. البته ترجیحاً بهتر است شکر اضافه نشود، زیرا جذب آنتی‌اکسیدان‌ها را به تاخیر می‌اندازد.
- ۲- پیشگیری از پارکینسون: مطالعات زیادی گویای این مطلب است که مصرف منظم قهوه قدرت کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را دارد.
- ۳- کاهش آسیب‌های کبد: نوشیدن سه فنجان و بیشتر قهوه در روز می‌تواند پیشرفت هپاتیت C. مزمن را کاهش دهد.
- ۴- سنگ صفرا و کلیه: کسانی که مصرف کننده بالای قهوه هستند (۴ فنجان و بیشتر در روز) ۲۵٪ کمتر از افرادی که این نوشیدنی را میل نمی‌کنند مبتلا به سنگ کلیه و صفرا می‌شوند. نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز تا ۱۰٪ احتمال این بیماری را کاهش می‌دهد.
- ۵- کاهش احتمال ابتلا به نقرس: افرادی که در طول روز ۴ فنجان و بیشتر قهوه می‌نوشند ۴۰٪ کمتر از مصرف کنندگان کم قهوه در معرض خطر ابتلا به بیماری نقرس هستند.
- ۶- موفقیت شغلی: کافئین یک محرک است. تحقیقات زیادی گویای تاثیرات مثبت کافئین در هوشیاری و توجه است.
- ۷- بیماری آلزایمر: کسانی که در طول زندگی قهوه می‌نوشند دیرتر مبتلا به بیماری آلزایمر می‌شوند.

فایده و مضرات قهوه چیست؟ مضرات قهوه

- ۱- فشار خون: قهوه فشار خون را بالا می‌برد. حتی اگر این افزایش خیلی جزئی هم باشد، کسانی که دچار پرفشاری خون هستند در برابر این تاثیر قهوه آسیب پذیرترند.
- ۲- پوکی استخوان: مصرف کنندگان بالای قهوه ممکن است دچار افزایش دفع کلسیم از ادرار شده و در معرض خطر پوکی استخوان قرار گیرند. این مشکل به خصوص در مورد کسانی که به اندازه کافی کلسیم دریافت نمی‌کنند اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.
- ۳- خواب نامطلوب: افراط در مصرف کافئین ممکن است تا حد چشمگیری سیستم عصبی مرکزی را تحریک کند. همچنین مقدار بالای کافئین تاثیرات منفی در به خواب رفتن و کیفیت خواب دارد. هر فردی باید متناسب با شرایط خواب خود ساعت نوشیدن قهوه را تنظیم کند، اما به طور کلی توصیه می‌شود ۴ تا ۶ ساعت قبل از به رختخواب رفتن قهوه نوشیده نشود.
- ۴- رفلاکس گوارشی: قهوه تا حد بالایی می‌تواند عامل بازگشت اسید معده و سوزش معده در افراد مستعد این مشکل شود.
- ۵- بارداری: گرچه هنوز دلایل روشنی در رابطه با آسیب قهوه به جنین تایید نشده است، اما توصیه می‌شود در مدت بارداری نوشیدن قهوه به ۱ تا ۲ فنجان در روز کاهش یابد. همچنین خانم‌هایی که سقط‌های مکرر داشته و یا برای بارداری مشکلاتی دارند باید قهوه را به طور کامل کنار بگذارند.
- ۶- کاهش جذب آهن: نوشیدن قهوه به همراه غذا به خاطر وجود تانین، جذب آهن را کم می‌کند. افراد مبتلا به کم خونی باید قهوه را مانند چای یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا بنوشند.