



## نکات عجیب و جالب در مورد قهوه که شاید نمی‌دانستید!

قهوه، خوش‌عطرترین نوشیدنی جهان رازهای بسیار زیادی دارد که احتمالاً از آنها بی‌اطلاع هستید.

قهوه، خوش‌عطرترین نوشیدنی جهان رازهای بسیار زیادی دارد که احتمالاً از آنها بی‌اطلاع هستید. این دانه‌های قهوه ای رنگ که پس از بو دادن و آسیاب کردن، محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان را می‌سازند، علاوه بر مصرف خوراکی، مصارف دارویی و غیر خوراکی نیز دارند. برای اینکه با دانستنی‌های جالب قهوه بیشتر آشنا شوید از شما دعوت می‌کنیم تا انتهای این مطلب با روزیاتو همراه باشید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ قهوه یکی از منابع اصلی کافئین است؛ کافئین یکی از پرمصرف‌ترین و رایج‌ترین داروهای روان‌درمانی در جهان بشمار می‌رود. به طوری که مردم پس از مصرف کافئین، هوشیاری و تمرکز بیشتری پیدا می‌کنند و به همین خاطر است که علاقه بسیاری به مصرف این عنصر از خود نشان می‌دهند. در سال‌های اخیر، تحقیقات متعددی به اثبات فواید کافئین پرداخته‌اند که از جمله می‌توان به تقویت حافظه، بهبود عملکرد بدن ورزشکاران، تقویت کبد و پیشگیری از پارکینسون اشاره کرد. حتی در مواردی مشخص شده که کافئین می‌تواند حس گرسنگی را تا حدی از بین ببرد. از این رو می‌توان از آن به عنوان عنصر کمکی برای رژیم تناسب اندام هم نام برد.

محدودیت مصرف کافئین در اشخاص بزرگسال ۴۰۰ میلی‌گرم در هر روز است. این مقدار معادل ۴ فنجان ۲۴۰ میلی‌لیتری (با ۷۵ تا ۱۶۵ میلی‌گرم کافئین) قهوه است. زنان باردار مجاز به مصرف ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین در هر روز هستند. کودکان و بزرگسالان نباید بیشتر از ۲,۵ میلی‌گرم کافئین بر اساس هر کیلوگرم از وزن خود مصرف کنند. به طور مثال، کودکی که ۲۵ کیلوگرم وزن دارد، مجاز نیست بیشتر از ۶۲,۵ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف کند. به این دلیل که میزان تحمل افراد در برابر کافئین با هم متفاوت است. مثلاً یک نفر با مصرف مداوم آن هیچ مشکلی پیدا نمی‌کند، اما فردی دیگر پس از مصرف مقدار غیرمجاز از این عنصر دچار برخی عوارض و بیماری‌ها می‌شود. این موضوع به سوخت و ساز و سایز بدن و چگونگی هضم قهوه در بدن اشخاص مربوط است. به همین خاطر، ژنتیک نقش موثری در ایجاد این تفاوت ایفا می‌کند.

قهوه به داروی معجزه‌گر مشهور است؛ مصرف روزانه ۲ تا ۵ فنجان قهوه باعث کاهش مرگ و میر، کم شدن خطر ابتلا به دیابت نوع دو و کاهش خطر بروز بیماری‌های پارکینسون، زوال عقل، التهاب شدید کبدی (سیروز کبدی) و برخی سرطان‌ها مثل کبد و رحم می‌شود. به دلیل خاصیت معجزه‌آسای قهوه در جلوگیری از چنین بیماری‌هایی به آن «داروی معجزه‌گر» می‌گویند.

علاقه به قهوه ارثی است؛ به گفته دانشمندان، نحوه‌ی سوخت و ساز کافئین در بدن می‌تواند از طریق ژنتیک به ارث برسد. طی تحقیقی، پژوهشگران با مقایسه افرادی از ایتالیا و هلند که قهوه مصرف می‌کردند، دریافتند کسانی که ژن PDSS2 در آن‌ها قوی‌تر بود، کمتر قهوه می‌نوشیدند. محققان این تئوری را مطرح می‌کنند که سرعت سوخت و ساز کافئین در بدن این افراد کمتر است و در نتیجه آن‌ها برای بیدار ماندن و تجربه‌ی احساس شادی به کافئین کمتری نیاز دارند.