

چه کسانی نباید قهوه بنوشند؟

قهوه در سراسر جهان به افزایش جادویی تمرکز و انرژی معروف است اما این فواید شامل حال همه افراد نمی‌شود.



قهوه در سراسر جهان به افزایش جادویی تمرکز و انرژی معروف است اما این فواید شامل حال همه افراد نمی‌شود. به گزارش ایسنا، **فرادید** نوشت: «قهوه راه لذیذی برای دریافت انرژی صبحگاهی یا جبران افت انرژی عصرگاهی است و می‌توان آن را به عنوان اکسیر سلامتی نیز تعریف کرد. قهوه خطر ابتلا به سرطان پروستات، نارسایی قلبی و حتی از دست دادن شنوایی را کاهش می‌دهد و نوشیدن قهوه ی بوداده ی تیره حتی ممکن است به کاهش وزن کمک کند. اما اثرات منفی قهوه برای عده ی خاصی از افراد بیش از اثرات مثبت آن است. برای نمونه، شاید دقت کرده باشید گاهی اوقات قهوه شما را مضطرب یا عصبی می‌کند یا شاید احساس کرده اید بعد از هر فنجان قهوه ای که می‌خورید، بلافاصله باید به توالت بروید. در مجموع قهوه ممکن است اثراتی روی سلامت شما بگذارد که کاملاً برایتان ناشناخته باشد. برای درک بهتر این که آیا قهوه برای شما انتخاب خوبی است یا نه، از متخصصان تغذیه سوال کردیم چه کسانی باید از نوشیدن قهوه صرف نظر کنند تا سلامت بمانند. در ادامه این مطلب پاسخ متخصصان تغذیه به این سوال را می‌خوانید.

۱. کسانی که سندروم روده ی تحریک پذیر دارند

کافئین از یک طرف می‌تواند نظم و قاعده ی روده را افزایش دهد و از طرف دیگر ممکن است احتمال اسهال را هم بالا ببرد. اسهال نشانه ی اصلی سندروم روده ی تحریک پذیر یا IBS است. پس اگر به این سندروم مبتلا هستید، مصرف نوشیدنی های کافئین دار را محدود یا ترک کنید.

۲. کسانی که آب سیاه دارند

فشار درون چشمی با مصرف قهوه در افرادی که دچار آب سیاه هستند، بالا می‌رود، بنابراین توصیه می‌شود این افراد مصرف قهوه را محدود یا قطع کنند (برای اثبات قطعی این مورد تحقیقات بیشتری باید انجام شود). بر اساس تحقیقاتی که تاکنون انجام شده، نوشیدن مقادیر زیاد کافئین، خطر ابتلا به آب سیاه را در کسانی که هم اکنون مستعد افزایش فشار چشم هستند، بالا می‌برد.

۳. کسانی که مثانه ی بیش فعال دارند

همه ی ما می‌دانیم بهتر است پیش از یک سفر طولانی، دور نوشیدن یک فنجان قهوه بزرگ خط بکشیم، به ویژه اگر دسترسی به توالت در مسیر سفر محدود باشد. مصرف کافئین هم تکرار و هم فوریت ادرار را افزایش می‌دهد. اگر به طور منظم قهوه نمی‌نوشید، ممکن است نسبت به این تاثیر خاص حساسیت بیشتری پیدا کنید. پس قبل از اینکه عازم یک سفر طولانی شوید، این نکته را در نظر بگیرید!

۴. کسانی که مشکلات قلبی نظیر آریتمی دارند

از آنجا که کافئین قهوه می‌تواند به طور موقت فشار خون و ضربان قلب را بالا ببرد، کسانی که سابقه ی بیماری های قلبی دارند حتماً باید با پزشک درباره ی میزان مصرف قهوه و کافئین مشورت کنند. در حال حاضر، در زمینه ی اثرات بلندمدت قهوه روی فشار خون و سلامت قلب مدارک قطعی کافی وجود ندارد.

۵. کسانی که باردار هستند

توصیه می‌شود زنان باردار مصرف کافئین را تا ۲۰۰ میلی‌گرم (که در ۲ فنجان قهوه وجود دارد) در روز کاهش دهند تا خطر سقط جنین، زایمان زودرس و کاهش وزن تولد را به حداقل برسانند. با این حال طبق مطالعات سال ۲۰۲۰ مصرف کافئین در طول بارداری هیچ سطح ایمنی ندارد. با این حال، بهتر است زنان باردار درباره ی میزان مصرف آن با پزشک مشورت کنند.

۶. مادران شیرده

از آنجا که کافئین محرک و ادرارآور است، این نگرانی را ایجاد می‌کند که ممکن است مادر شیرده را در معرض کم آب شدن بدن قرار دهد. توصیه می‌شود مادران باردار و شیرده تا جای ممکن از مصرف کافئین اجتناب کنند.

۷. کسانی که اختلال خواب دارند

نوشیدن یکی دو فنجان قهوه پس از بد خوابی شب، قابل درک است با این حال، عادت قهوه خوردن شما ممکن است خواب ضعیف و خستگی شما را دائمی کند. شاید فکر کنید قهوه ی عصرگاهی اثری بر خواب شما نمی‌گذارد، اما در واقعیت بر کیفیت خواب شما اثر می‌گذارد. سعی کنید حداقل ۶ ساعت پیش از زمان خوابتان، قهوه نخورید! نوشیدن قهوه حتی ۶ ساعت پیش از خواب پتانسیل مختل کردن الگوهای خواب را دارد. این یافته ها مبنی بر سطح ۴۰۰ میلی‌گرمی کافئین است؛ چیزی معادل ۴ فنجان قهوه.

۸. کسانی که اضطراب زیاد دارند و مستعد وحشت زدگی هستند

کافئین یک ماده ی محرک است بنابراین ممکن است اضطراب برخی افراد را تشدید کند. اگر به طور مداوم اضطراب یا وحشت زدگی را تجربه می‌کنید، بهتر است از مصرف قهوه اجتناب کنید یا میزان مصرف قهوه ی کافئین دارتان را کم کنید. سطوح بالای

کافئین (حدود ۵ فنجان قهوه در روز) افراد مضطرب را به صورت بالقوه دچار وحشت زدگی می کند. شاید شما روزانه ۵ فنجان قهوه مصرف نکنید، در هر صورت بهتر است مراقب میزان مصرف تان باشید تا اضطراب تان تشدید نشود.

۹. کسانی که اسهال دارند

برخی افراد باور دارند با نوشیدن قهوه ی صبحگاهی مزاجشان به کار می افتد، اما چنانچه دچار اسهال شده باشید نوشیدن قهوه اصلاً توصیه نمی شود. قهوه ی بدون کافئین شاید گزینه بهتری باشد، اما به طور کلی مایعات گرم، مزاج را تحریک می کنند.

۱۰. کسانی که صرع دارند

یافته های جدید خبر از این می دهند که مصرف زیاد قهوه وقوع تشنج را بیشتر می کند، اما این یافته به مطالعات بیشتری نیاز دارد؛ بنابراین اگر حملات صرع و تشنج را تجربه می کنید بهتر است درباره ی مصرف کافئین با پزشک مشورت کنید.

۱۱. کودکان زیر ۱۲ سال

قهوه می تواند همه ی ما را اندکی عصبی کند، اما مصرف مقادیر اندک قهوه در کودکان، اثرات جانبی جدی و محسوس تری در پی دارد. برای مثال، مصرف بیش از حد قهوه می تواند کودک را دچار افزایش ضربان قلب، افزایش احساس اضطراب، دشواری تمرکز و ناراحتی معده کند. جنبه ی دیگری که باید در نظر بگیریم این است که قهوه می تواند نشانه های گرسنگی را به ویژه در کودکان نوپا پنهان کند، در نتیجه کودک نمی تواند مواد مغذی لازم برای رشد را دریافت کند. در نهایت، بخاطر بسپارید که قهوه به خودی خود بسیار اسیدی است، در نتیجه می تواند به مینای دندان کودک آسیب برساند و خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

۱۲. کسانی که رفلاکس معده دارند

کافئین می تواند اسفنکتر تحتانی مری را که دریچه بین مری و معده است شل کند. این امر سبب می شود محتوای اسیدی معده وارد اسفنکتر شود و نشانه های رفلاکس معده بروز کند. اگر دچار رفلاکس معده هستید، شاید قهوه بدون کافئین گزینه ی بهتری باشد.