

قهوه و افسردگی



کافئین محرکی است که در برخی غذاها و نوشیدنی‌ها مانند قهوه یافت می‌شود. نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین‌دار به شما انرژی می‌دهد و می‌تواند شما را از حالت بی‌حالی خارج کند.

کافئین محرکی است که در برخی غذاها و نوشیدنی‌ها مانند قهوه یافت می‌شود. نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین‌دار به شما انرژی می‌دهد و می‌تواند شما را از حالت بی‌حالی خارج کند. به گزارش ایسنا، این یکی از دلایلی است که موجب می‌شود روزانه بیش از ۶۰۰ میلیون فنجان قهوه در ایالات متحده مصرف شود.

نتایج تحقیقات در مورد قهوه و افسردگی نشان داده است که افراد هنگام نوشیدن قهوه علائم کمتری را تجربه می‌کنند. مطالعات روی اثرات قهوه بر بدن فواید مثبت دیگری مانند کاهش خطر ابتلا به سرطان یا سکنه مغزی را نشان داده است. نوشیدن قهوه همچنین می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری پارکینسون را کاهش دهد. ترکیبات محافظ موجود در دانه های قهوه، همراه با اثرات کافئین می‌توانند توانایی های شناختی ذهنی ما را بهبود بخشند و پتانسیل ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند.

چگونه قهوه بر علائم افسردگی تأثیر می‌گذارد؟

افسردگی میلیون ها نفر را در سراسر ایالات متحده تحت تأثیر قرار می‌دهد. شدت علائم افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از رایج ترین علائم افسردگی عبارتند از علاقه کم به فعالیت هایی که برای شما لذتبخش بودند، مشکل در تمرکز و کمبود انرژی. افراد مبتلا به افسردگی بالینی حداقل به مدت دو هفته علائم را تجربه می‌کنند.

متخصصان کنجکاو شدند که آیا خواص محرک موجود در قهوه می‌تواند علائم افسردگی را تسکین دهد یا خیر. یک مطالعه منتشر شده ارتباط بین نوشیدن قهوه بیشتر و کاهش شدت علائم افسردگی را نشان داد. همچنین یک مطالعه جداگانه با تمرکز بر بزرگسالان میانسال نتایج مشابهی را به همراه داشت.

به نظر می‌رسد که نوشیدن قهوه می‌تواند به افرادی که مبتلا به افسردگی هستند کمک کند. با این حال، این لزوماً به این معنی نیست که این نوشیدنی باید جزء اصلی رژیم غذایی شما باشد. در حالی که نوشیدن قهوه فوایدی برای سلامتی دارد، مصرف بیش از حد آن نیز معایبی دارد.

خطرات نوشیدن بیش از حد قهوه

افزایش مصرف کافئین در میان بزرگسالان شاغل و دانش آموزانی که به دنبال انرژی برای ادامه کار یا تحصیل خود هستند، تبدیل به یک پدیده رایج شده است. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) چهار فنجان قهوه با اندازه معمولی را به طور کلی بی‌خطر می‌داند. با این حال، نوشیدن قهوه می‌تواند عوارض جانبی مانند بی‌قراری، ضربان قلب سریع و بی‌خوابی ایجاد کند.

به گزارش «وب ام دی»، نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند این عوارض جانبی را افزایش دهد. برخی از افراد علائمی مانند تشدید اضطراب، سردرد و بی‌قراری را گزارش می‌دهند.

به گفته متخصصان، از آنجایی که کافئین یک ماده مخدر است، افراد می‌توانند دچار وابستگی شوند و تلاش برای ترک عادت مصرف قهوه می‌تواند علائمی مانند خستگی، سردرد و عدم وضوح ذهنی ایجاد کند.

در همین حال، کافئین موجود در قهوه می‌تواند با داروهایی که برای درمان مشکلات سلامتی مانند اختلال تیروئید مصرف می‌شوند، تداخل منفی داشته باشد. همچنین می‌تواند با داروهایی که برای مشکلات سلامت روان تجویز می‌شوند، تداخل منفی داشته باشد. اگر دیابت دارید، مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند سطح قند خون شما را افزایش دهد و مدیریت انسولین را دشوارتر کند.

همچنین زنان یائسه ای که بیش از سه فنجان قهوه در روز می‌نوشند ممکن است به دلیل کمبود کلسیم شروع به از دست دادن استخوان در ستون فقرات خود کنند. افراد دیگری که باید در مصرف قهوه حتی برای کمک به علائم افسردگی احتیاط کنند، کسانی هستند که رفلاکس اسید یا کلسترول بالا دارند.

حذف نوشیدنی های شیرین از رژیم غذایی می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. شما همچنان می‌توانید با عدم افزودن شکر، قهوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. نشان داده شده است افرادی که قهوه بدون شیرینی می‌نوشند نسبت به افرادی که قهوه نمی‌نوشند کمتر احساس افسردگی می‌کنند.