



از نظر پزشکان خوردن چقدر قهوه «زیاد» محسوب می‌شود؟

نوشیدن چه مقدار قهوه مفید است و نوشیدن چه مقدار «بیش از حد» محسوب می‌شود؟ دیگر اینکه اگر قهوه دوست ندارید، آیا نوشیدن چای یا دیگر نوشیدنی‌ها فواید مشابهی دارد؟

نوشیدن چه مقدار قهوه مفید است و نوشیدن چه مقدار «بیش از حد» محسوب می‌شود؟ دیگر اینکه اگر قهوه دوست ندارید، آیا نوشیدن چای یا دیگر نوشیدنی‌ها فواید مشابهی دارد؟

به گزارش نصر، از آنجا که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان روز خود را با قهوه آغاز می‌کنند، تحقیقات زیادی درباره مصرف کافئین انجام شده است.

از جمله تحقیقی در ماه سپتامبر ۲۰۲۴ میلادی در بریتانیا نشان داد که مصرف «متعادل» کافئین از طریق نوشیدن قهوه یا چای، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت را کاهش می‌دهد. مطالعه دیگری که نتیجه آن در ماه ژانویه منتشر شد نیز به این نتیجه رسید که نوشیدن قهوه در صبح، در کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ زودرس موثر است.

با این وجود این سوال همچنان مطرح است که نوشیدن چه مقدار قهوه مفید است و نوشیدن چه مقدار «بیش از حد» محسوب می‌شود؟ دیگر اینکه اگر قهوه دوست ندارید، آیا نوشیدن چای یا دیگر نوشیدنی‌ها فواید مشابهی دارد؟ به گفته دکتر لیانا ون، کارشناس سلامت و پزشک اورژانس و استادیار دانشگاه جورج واشنگتن، قهوه حاوی مواد شیمیایی است که گمان می‌رود خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارند و احتمالاً با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متعددی از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، برخی سرطان‌ها و حتی زوال عقل مرتبط است. وی می‌گوید: مواد موجود در قهوه می‌تواند به بدن در استفاده بهتر از انسولین و کنترل قند خون کمک کند. برخی از مواد تشکیل‌دهنده آن نیز می‌توانند به پردازش بهتر کلسترول کمک کنند.

نوشیدن چقدر قهوه می‌تواند «مفید» باشد؟

به گفته دکتر لیانا ون، بسیاری از تحقیقات به این نتیجه رسیدند که اثرات مثبت قهوه بر سلامتی، در صورت نوشیدن «متعادل» آن پدیدار می‌شود که به طور کلی بین ۲ تا ۴ فنجان قهوه در روز است.

در جریان تحقیقی که در سال ۲۰۲۴ میلادی در بریتانیا انجام شد، خطر ابتلا به چندین بیماری قلبی جدید برای افرادی که سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک فنجان در روز می‌نوشیدند، بیش از ۴۸ درصد کاهش یافت. مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۲۲ میلادی نیز نشان داد که بیشترین کاهش نرخ مرگ و میر زودرس برای کسانی دیده شده که ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می‌نوشند. دیگر نکته جالب مطالعه، تایید این موضوع بود که «قهوه آسیاب شده» (۲۷ درصد) در مقایسه با «قهوه فوری» (۱۱ درصد) نقش موثرتری در کاهش خطر مرگ زود هنگام دارد.

مصرف چقدر قهوه «زیاد» محسوب می‌شود؟

به گفته دکتر لیانا ون، مصرف قهوه زیاد به معنای مصرف کافئین بیش از حد است که می‌تواند باعث تپش قلب، اضطراب، بی‌قراری و مشکل در خواب شود.

بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی ایالات متحده، ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان «بی‌خطر» است؛ این تقریباً مقداری است که در چهار فنجان ۸ اونس قهوه دم کرده، وجود دارد. بسیاری از افراد ممکن است بیش از این مقدار بنوشند و هیچ عارضه بدی را تجربه نکنند؛ اما افرادی که مشکلاتی در خوابیدن یا مشکلات دیگری دارند، باید بدانند که ممکن است دلیل آن مصرف کافئین باشد.

تأثیرات کافئین موجود در اسپرسو، چای و نوشابه‌ها بر بدن چگونه است؟

دکتر لیانا ون می‌افزاید که یک شات ۱ اونس اسپرسو، حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی گرم کافئین است. یک فنجان چای سیاه نیز معمولاً ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم کافئین دارد که البته ممکن است حتی تا ۹۰ میلی گرم کافئین داشته باشد.

چای سبز و چای سفید کافئین کمتری دارند و نوشابه‌ها از نظر محتوای کافئین متفاوت هستند؛ اما به طور معمول یک محتوای ۱۲ اونس نوشابه بین ۳ تا ۷۰ میلی گرم کافئین دارد.

دکتر لیانا ون به نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز پرداخت. به گفته او این نوشیدنی‌ها می‌توانند مقادیر زیادی کافئین یعنی بین ۲۰۰ یا حتی ۳۰۰ میلی گرم در یک بطری داشته باشند.

به گفته او، مردم باید از مقدار کل کافئین و سایر موادی که در طول روز با این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنند آگاه باشند. به عنوان مثال، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند حاوی قندهای افزوده زیادی همراه با سایر مواد شیمیایی باشند.

که برای سلامتی مفید نیستند.

چه کسانی باید در مصرف قهوه احتیاط کنند؟

دکتر لیانا ون به توصیه «آکادمی اطفال آمریکا» اشاره دارد که می گوید کودکان زیر ۱۲ سال کافئین مصرف نکنند. کودکان ۱۲ تا ۱۸ ساله نیز نباید بیش از ۱۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنند. زنان باردار باید در مصرف قهوه احتیاط کنند. کالج آمریکایی متخصصان زنان و زایمان گزارش داده که مصرف کمتر از ۲۰۰ میلی گرم قهوه در روز با سقط جنین یا زایمان زودرس مرتبط نیست؛ بنابراین توصیه می کند در دوران بارداری مصرف کافئین را به کمتر از این مقدار محدود کنید.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده نیز برآورد کرده است که ممکن است «مقادیر کمی کافئین» از مادر شیرده به نوزاد منتقل شود؛ با این وجود مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی گرم قهوه در روز باید برای زنان شیرده بی خطر باشد. سایر افرادی که باید احتیاط کنند عبارتند از کسانی که بیماری های زمینه ای قلبی دارند و کسانی که از داروهایی استفاده می کنند که می تواند فرد را نسبت به اثرات کافئین حساس تر کند، مانند برخی از داروهای تیروئید و داروهای ضد افسردگی. علاوه بر این، افرادی که مشکل خواب دارند باید مصرف کافئین خود را به ساعات صبح محدود کنند.

مزایای نوشیدن چای یا سایر نوشیدنی های کافئین دار

به گفته دکتر لیانا ون، نوشیدن چای ممکن است فوایدی داشته باشد، چه حاوی مقدار زیادی کافئین باشد یا نه. برخی مطالعات نشان دادند که نوشیدن چای با نرخ پایین تر مرگ و میر و خطر ابتلا به برخی بیماری ها مرتبط است. با این وجود باید توجه داشت که این مزیت، در مورد سایر نوشیدنی های حاوی کافئین مانند نوشیدنی های انرژی زا و نوشابه ها صدق نمی کند؛ زیرا هر مزیتی که کافئین موجود در این نوشیدنی ها داشته باشد، احتمالاً با تأثیرات منفی قندهای افزوده شده و سایر مواد شیمیایی بر سلامتی، خنثی می شود. او در پایان تأکید دارد که این انتشار این نتایج به این معنا نیست که «همه باید قهوه بنوشند»؛ بلکه تأکید بر این موضوع است که اگر بزرگسالان آن را «در حد اعتدال» بنوشند، احتمالاً از فواید آن برای سلامتی بهرمنده می شوند. او تأکید دارد که همه باید از کل کافئین دریافتی خود آگاه باشند و برخی افراد به ویژه کودکان، واقعاً نباید کافئین مصرف کنند. خبرگزاری ایرنا