



عوارض مثبت و منفی نوشیدن قهوه

همه چیزهایی که خوردن آن لذتبخش است، عوارض منفی برای بدنمان دارد.

سلامت نیوز : همه چیزهایی که خوردن آن لذتبخش است، عوارض منفی برای بدنمان دارد. شکلات و غذاهای فست‌فود همه نمونه‌های خوبی از چیزهای لذتبخشی هستند که عوارض منفی برای سلامتی‌تان در طولانی‌مدت دارند. اما قهوه چطور با این مواد غذایی و نوشیدنی‌ها رقابت می‌کند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ نوشیدن قهوه راهی عالی برای حفظ هوشیاری، چه جسمی و چه ذهنی، به شمار می‌رود. به بیدار شدن شما در صبح کمک کرده، بازده کاری‌تان را بالا برده و به از بین بردن استرس محل کار کمک می‌کند. برخی از ما در روز تا ۵ لیوان قهوه به شکل‌های مختلف می‌نوشیم، از قهوه تلخ گرفته تا موکا یا حتی قهوه یخی. مهم نیست که قهوه‌تان را به چه شکلی دوست داشته باشید، باید از تاثیر نوشیدن قهوه بر بدنتان آگاه شوید.

با نقاط منفی قهوه شروع می‌کنیم ...

یکی از شایعاتی که در مورد قهوه و مضرات آن وجود دارد، تاثیری است که بر بالا بردن فشارخون دارد. با اینکه یک افزایش جزئی در فشارخون ایجاد می‌کند، فقط برای آنها که به طور طبیعی فشارخون بالا دارند و زنان باردار می‌تواند مشکل‌ساز باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که محدود کردن مصرف قهوه به ۲ فنجان در روز می‌تواند ضرر آن بر سلامت کودک را کاهش دهد.

در مورد قهوه نیز مثل سایر چیزها، زیاد آن خوب نیست. اگر مقدار زیادی قهوه مصرف کنید (بیش از ۵ فنجان در روز)، احتمال باریک شدن مغزاستخوان را بالا می‌برید. این آسیب‌پذیری شما در برابر شکستگی را مخصوصاً در سنین بالاتر، بالا می‌برد، به همین علت بهتر است که مصرف قهوه را یک حد مناسب نگه دارید.

عارضه جانبی دیگری که ممکن است با نوشیدن قهوه ایجاد شود این است که نتوانید بخوابید. خیلی وقت‌ها این بخاطر این است که قهوه (یا هر چیز دیگری که در آن کافئین دارد) را نزدیک به زمان خوابتان نوشیده باشید. برای از میان برداشتن این تاثیر، بهتر است مصرف هر چیزی که حاوی کافئین است را از ساعت ۲ بعدازظهر به بعد قطع کنید اما یادتان باشد که تاثیر آن بر افراد مختلف، متفاوت است.

اما آیا قهوه تاثیرات مثبتی هم بر بدنتان دارد؟

عوارض جانبی مثبت قهوه

نوشیدن منظم و دائم قهوه، فوایدی به همراه دارد که شاید از شنیدن آن تعجب کنید:

قهوه می‌تواند خطر بیماری کشنده کبدی را تا ۴۰ درصد کاهش دهد و بیشترین تاثیر را بر افرادی دارد که کبدشان مشکل‌دار شده است.

احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف دائم قهوه کاهش می‌یابد.

سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در سراسر جهان است و با اینکه نتایج تحقیقات متفاوت هستند، اما وجه اشتراکی دارند که بر کاهش احتمال ابتلا به این سرطان تا ۵۰-۲۰ درصد با نوشیدن قهوه اشاره دارد.

براساس مطالعات انجام گرفته، کسانیکه به طور منظم قهوه می‌نوشند، تا ۶۰ درصد در میانسالی کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند.

جای هیچ شکی نیست که این نتایج برایتان تعجب‌آور بوده است. پس اگر نگران نوشیدن قهوه بوده‌اید، این حقایق را درمورد این نوشیدنی عالی به خاطر آورید.

چطور می‌توانید بهترین استفاده را از قهوه ببرید

آخر اینکه، چتر نکته ساده هست که موقع نوشیدن قهوه باید به خاطر بسپارید. بهتر است یک دستگاه قهوه‌جوش خریداری کنید زیرا قهوه‌های آماده شدیداً فراوری شده هستند و فواید آن را کاهش می‌دهد. می‌توانید در روز ۲-۴ فنجان قهوه میل کنید، مگر اینکه از فشارخون بالا رنج ببرید یا باردار باشید که در این شرایط می‌توانید از پزشکتان میزان قهوه‌ای که می‌توانید در روز مصرف کنید را سوال کنید.

قهوه تاثیر مثبتی بر سلامت شما دارد و باید از آن لذت ببرید. هر فنجان از آن می‌تواند همان تاثیری که در صبح یا در یک روز به طور متوسط بر بدنتان دارد را در درازمدت به آن برساند.