دراسة جديدة: زيادة شرب القهوة يحتاج لشرب ماء مضاعف

كشفت دراسة طبية بريطانية أنه يجب الإعتدال في شرب القهوة بسبب احتوائها على الكافيين الذي يؤثر على العقل والجسم ، و أنه في حال زيادة الكمية ينبغي شرب المزيد من الماء.

و وفقاً لهيئة سلامة الأغذية الأوروبية لسلامة الكافيين ، يتم تعريف استهلاك القهوة المعتدل عادةً على أنه ثلاثة إلى خمسة أكواب في اليوم.

وفي حين أن هذا قد يبدو وكأنه كمية كبيرة للشرب كل يوم، تجدر الإشارة إلى أن هذا يعتبر بشكل عام آمنًا فقط إذا تم تناول القهوة كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن.

وقال الدكتور سيمون لوبشر، أخصائي التغذية في مؤسسة "وليكو" للمكملات الغذائية، في دراسة نشرتها صحيفة "ديلي اكسبرس" البريطانية، إن "هناك نقاشا طويلا حول ما إذا كانت القهوة جيدة أو سيئة بالنسبة لك، ومن خلال بحثي يبدو أنها سلاح ذو حدين، إذ إنه بينما يمكن أن تجعلك تشعر بمزيد من اليقظة والإنتاجية والتحفيز، إلا أنها بالنسبة للبعض يمكن أن تؤدي إلى فرط النشاط والشعور بالقلق

وعدم القدرة على التركيز".

وأضاف لوبشر، أن "هناك ضوابط في معظم الأشياء بالحياة يجب اتباعها، وعند دمجها في نظام غذائي وأسلوب حياة متوازن، يكون للقهوة العديد من الفوائد الصحية، ولكن الإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة وأيضا الإدمان".

وأوضح الطبيب أنه "يمكن اعتبار ثلاثة إلى خمسة فناجين من القهوة يوميًا كمية آمنة، بحسب الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية، ولكن الطريقة التي تشربها بها يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مدى استجابة الجسم لهذا المشروب المنشط".

وأكد لوبشر، "أوصي بتناول فنجان قهوة واحد جيد في اليوم إذا ما تم شرب لترين من الماء، وإذا كنت تريد شرب كوب قهوة ثانٍ فلا مشكلة، لكنك تحتاج إلى زيادة كمية الماء التي تشربها بنحو 500 مل أخرد؛ أي حوالي كوبين من الماء، الأمر كله يتعلق بنسبة الماء إلى القهوة، لذا يمكنك الحصول على الاتجاه الصعودي وتجنب الجانب السلبي".

ولفت الطبيب إلى أن "التوقيت يعتبر أيضًا أمرًا أساسيًا عندما يتعلق الأمر بشرب أكواب القهوة؛ لأن الكافيين يمكن أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الرئيسة، مثل فيتامين "سي"، مضيفًا أنه لهذا السبب يوصى دائمًا بتناول القهوة خارج أوقات الوجبات، وإبقائها خارج النظام أثناء تناول المكملات الغذائية".

وبالنسبة لفوائد تناول القهوة، أوضح لوبشر أنها تساعد على تحسين عملية الهضم مع توفير حماية ضد بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك حصوات المرارة والتهاب البنكرياس، لافتا إلى أنها تساعد على إنتاج هرمون الجهاز الهضمي "غاسترين" وحمض "الهيدروكلوريك"الموجودين في عصير المعدة، واللذين يساعدان في تكسير الطعام في المعدة".