دراسة: "12" فئة من الأشخاص يجب أن يمتنعوا عن شرب القهوة نهائيا



القهوة طريقة مفيدة للحصول على دفعة من الطاقة في الصباح أو للتغلب على خمول فترة ما بعد الظهيرة، ولكن يمكن أيضا تعريف القهوة على أنها إكسير صحي.

وجدت الكثير من الدراسات أن القهوة تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وتقلل من مخاطر الإصابة بفشل القلب. كما أن شرب القهوة الداكنة قد يساعدك على إنقاص الوزن.

لكن بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يكون للقهوة في الواقع آثار جانبية سلبية أكثر من الآثار الإيجابية. على سبيل المثال، قد تلاحظ أن القهوة أحيانا تجعلك قلقا أو متوترا، أو ربما تجد نفسك تهرع إلى الحمام بعد كل فنجان تشربه. قد تؤثر القهوة على صحتك بطريقة غير معروفة لك تماما.

لفهم ما إذا كانت القهوة خيارا جيدا أم لا، سأل موقع This Eat, That Not خبراء التغذية عن الأشخاص الذين يجب عليهم تخطي شرب القهوة من أجل صحة أفضل، ووجد أن هؤلاء لا يجب أن يشربوا القهوة على الإطلاق:

1. مرضى القولون العصبي

يمكن للكافيين أن يزيد من سيولة الأمعاء، بما في ذلك زيادة فرص الإصابة بالإسهال، وهو أحد الأعراض الرئيسية لمتلازمة القولون العصبي. لذا إذا كنت مصابًا بمرض القولون العصبي، فمن الأفضل أن تحد من المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو تتجنبها.

2. الأشخاص المصابون بالغلوكوما (المياه الزرقاء)

يتزايد الضغط داخل العين لمن يعانون من الغلوكوما عند تناول القهوة، لذلك يجب على هؤلاء على الحد من تناول القهوة [أو] تجنبها.

وفقًا لبحث أجرته مستشفى ماونت سيناي (مانهاتن)، فإن شرب كميات أكبر من الكافيين يزيد من خطر الإصابة بالغلوكوما لدى أولئك الذين لديهم بالفعل استعداد لزيادة ضغط العين.

3. الأشخاص الذين يعانون من فرط نشاط المثانة

من الأفضل تجنب فنجان كبير من القهوة قبل رحلة طويلة، خاصةً إذا كانت فترات الاستراحة في دورة المياه محدودة. يمكن أن يزيد تناول الكافيين من تكرار عملية التبول. إذا كنت لا تشرب القهوة بانتظام، فقد تكون أكثر حساسية لهذا التأثير.

4. الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب مثل عدم انتظام ضربات القلب

نظرا لأن الكافيين الموجود في القهوة يمكن أن يسبب زيادات مؤقتة في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، فمن المهم لأي شخص يعاني من أمراض قلبية موجودة مسبقا أن يتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص به حول ما إذا كان استهلاك القهوة آمنا أم لا.

خلصت الأبحاث المنشورة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية إلى أن هناك احتمالية بحدوث ارتفاعات قصيرة المدى في مستويات ضغط الدم عند شرب الكافيين. ومع ذلك، لا توجد أدلة قاطعة كافية على أي آثار طويلة المدى على ضغط الدم أو صحة القلب.

5. الحوامل

توصي الكلية الأمريكية لأمراض النساء والتوليد النساء الحوامل بالحد من الكافيين إلى 200 ملليغرام (نحو فنجانين من القهوة) يوميا لتقليل مخاطر الإجهاض والولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة.

ومع ذلك، خلصت مراجعة 2020 المنشورة في المجلة البريطانية للطب إلى أنه لا يوجد مستوى آمن لتناول الكافيين أثناء الحمل. وأوصت النساء الحوامل بمناقشة تناول الكافيين مع الطبيب.

6. المرضعات

بما أن الكافيين منشط ومدر للبول، فإن القلق هو أن الأم المرضعة قد تكون معرضة لخطر الإصابة بالجفاف. تقترح جمعية الحمل الأمريكية تجنب الكافيين قدر الإمكان أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية.

7. الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم

تؤثر القهوة بالفعل على جودة النوم. توصي مؤسسة النوم بتجنُب الكافيين قبل ست ساعات على الأقل من موعد الذهاب إلى الفراش.

وجدت دراسة نشرتها مجلة "Medicine Sleep Clinical of Journal" أن تناول الكافيين قبل أقل من ست ساعات من وقت النوم لديه القدرة على تعطيل أنماط النوم.

8. الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من القلق أو المعرضين لنوبات الهلع

كون الكافيين منبه، فقد يؤدي إلى تفاقم القلق لدى بعض الأفراد. لذا إذا كنت تعاني بشكل منتظم من القلق أو نوبات الهلع (هجمات مفاجئة من الذعر أو الخوف بشكل منتظم)، فقد ترغب في التفكير في تجنب أو تقليل تناول القهوة التي تحتوي على الكافيين.

وجد بحث من مستشفى الطب النفسي العام أن المستويات الأعلى من الكافيين (نحو 5 أكواب من القهوة يوميا) يمكن أن تسبب نوبات الهلع لدى أولئك الذين يعانون من القلق.

حتى إذا كنت لا تتناول 5 أكواب، فلا يزال بإمكانك مراقبة تناولك للتأكد من أنك لا تزيد من تفاقم أي قلق موجود في حياتك اليومية.

9. المصابون بالإسهال

يعتمد بعض الناس على فنجان القهوة الصباحي في "تحريك أمعائهم"، لكن هذا التأثير غير مرغوب فيه إذا كنت تعاني من الإسهال. القهوة منزوعة الكافيين قد تكون أقل إشكالية، على الرغم من أن السوائل الساخنة، بشكل عام، تميل إلى تحفيز الأمعاء.

10. مرضى الصرع

في حين أن الدراسة محدودة، أظهرت النتائج الحديثة أن، الاستهلاك المفرط للقهوة كان مرتبطا بزيادة وتيرة النوبات. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات. ضع في اعتبارك التحدث إلى طبيب الأعصاب حول تناول الكافيين إذا كنت مصابا بالصرع.

11. الأطفال أقل من 12 عاما

في حين أن الكافيين يمكن أن يجعل أيا منا متوترا قليلا، إلا أنه يمكن أن يكون له آثار جانبية أكثر وضوحا وخطورة عند تناول جرعات أصغر لدى الأطفال.

على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الأطفال للكافيين إلى زيادة معدل ضربات القلب وزيادة الشعور بالقلق وصعوبة التركيز واضطراب المعدة.

هناك جانب آخر يجب مراعاته، خاصة عند الأطفال الصغار، وهو أن القهوة يمكن أن تخفي إشارات الجوع، لذلك قد لا يحصل الأطفال الصغار على التغذية التي يحتاجونها للنمو والتطور.

كذلك يجب التنبه إلى ان القهوة نفسها حمضية تماما، ونتيجة لذلك يمكن أن تلحق الضرر بمينا الأسنان وتزيد من خطر حدوث تسوس الأسنان.

12. الأشخاص المصابون بالارتجاع المعدي المريئي (GERD)

يمكن للكافيين أن يرخي العضلة العاصرة للمريء السفلية، وهي الصمام الموجود بين المريء والمعدة. وقد يتسبب ذلك في دخول محتويات المعدة الحمضية إلى المريء، مما يؤدي إلى أعراض ارتجاع المريء غير المريحة. إذا كان لديك ارتجاع المريء، تحقق مما إذا كان التحول إلى القهوة منزوعة الكافيين مفيدا.