

## ماهو الوقت الأمثل لتناول أول كوب قهوة... دراسة تجيب



لا شك في أن القهوة تساهم في منع العديد من الاضطرابات الصحية إذا تم تناولها باعتدال وبطريقة صحيحة .

وعن هذا أظهرت دراسة، نشرت مؤخرا في دورية "Heart" الأوروبية، والتي شملت تحليل بيانات من أكثر من "40" ألف شخص بالغ، أن: "الأشخاص الذين تناولوا القهوة بشكل أساسي في الصباح أقل عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 16% وأقل عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 31% مقارنة بغير شارب القهوة"، وفقا لما جاء في تقرير نشرته صحيفة "News Gulf".

وكما اتضح أن القهوة ليست مجرد مشروب، بل هي طقوس يومية وهوس عالمي. وبالنسبة للكثيرين، فإنها الطريقة الوحيدة لبدء اليوم بشكل صحيح.

ولكن لا يقتصر سحر القهوة عند اليقظة، فعندما يندفع إلى المخ، فإنه يتعامل مع الأدينوزين ومستقبلاته، مما يمنع النعاس.

وليس من المستغرب أن تربط الدراسات بين القهوة وانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب ومرض باركنسون ومرض الزهايمر.

## أفضل وقت لفنجان القهوة الأول

إذ أثبت العديد من الدراسات أن القهوة تساعد على الشعور بالسعادة.

وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن: "توقيت تناول القهوة يمكن أن يؤثر بشكل كبير على النتائج الصحية، وخاصة فيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية ومعدل الوفيات بشكل عام".

وكما ترجح أحد التفسيرات المحتملة أن: "تناول القهوة في وقت متأخر من اليوم ربما يؤدي إلى خلل في الإيقاعات اليومية ويؤثر على جودة النوم، مما يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات ضارة على القلب والأوعية الدموية".

وكذلك يتزامن شرب القهوة مباشرة بعد الاستيقاظ مع ارتفاع مستويات الكورتيزول، وهو الهرمون الذي يعزز اليقظة.

ويرجح بعض الخبراء أن تأخير تناول القهوة حتى منتصف أو أواخر الصباح (على سبيل المثال، بين الساعة 9:30 و11:30 صباحًا) عندما تنخفض مستويات الكورتيزول بشكل طبيعي يمكن أن يحسن فعالية الكافيين ويقلل من التدخل المحتمل في نظام الاستجابة للتوتر في الجسم.

وكما أكد تقرير، نشره موقع "Healthline"، أن: "الدراسة ناقشت أن تناول القهوة في الصباح يتماشى بشكل أفضل مع إيقاعات الجسم الطبيعية، مما يمكن أن يوفر فوائد وقائية للقلب والأوعية الدموية".

وتسلط الدراسة الضوء على أهمية مراعاة كمية القهوة المستهلكة والتوقيت لتحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية.

وإلى جانب الوضوح الذهني، يرتبط استهلاك القهوة بالعديد من الفوائد الصحية، بما يشمل تقليل الالتهاب وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وأظهرت مراجعة لـ30 دراسة أن كل كوب إضافي من القهوة يتم استهلاكه يوميًا كان مرتبطًا بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 6%.

## الاضطرابات العصبية

ويساعد تناول القهوة في الحماية من الاضطرابات العصبية التنكسية مثل مرض باركنسون والزهايمر.

تشير الأبحاث إلى أن: "تناول الكافيين بانتظام يرتبط بانخفاض كبير في خطر الإصابة بمرض باركنسون وربما يؤدي إلى إبطاء تقدمه".

وأيضا يرتبط تناول القهوة بانتظام بانخفاض خطر الإصابة بأمراض الكبد، بما يشمل سرطان الكبد وتليف الكبد.

وتشير الدراسات إلى أن شارب القهوة لديهم معدل أقل من حالات أمراض الكبد مقارنة بغير الشاربين.

وتظهر الأبحاث أن: "القهوة تعزز الاستجابات القلبية الوعائية للإجهاد العقلي لدى شارب القهوة الجدد في حين أن تأثيرها ضئيل على محبي القهوة منذ فترة طويلة".

## الآثار السلبية للإفراط

في حين أن تناول القهوة باعتدال يعد آمنًا بشكل عام، إلا أن استهلاك أكثر من 400 مليغرام من الكافيين يوميًا (أي ما يعادل أربعة أكواب من القهوة المخمرة تقريبًا) يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية سلبية، بما يشمل:

- الأرق: يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكافيين، وفقًا لمايو كلينيك، إلى اضطراب أنماط النوم، مما يؤدي إلى صعوبة في النوم أو البقاء نائمًا.

- العصبية: يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من الكافيين إلى الشعور بالقلق والعصبية.

• زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم: ذكرت إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA أيضًا أن الكافيين يمكن أن يسبب ارتفاعًا مؤقتًا في ضغط الدم وربما يؤدي إلى خفقان القلب لدى بعض الأفراد.

• مشاكل الجهاز الهضمي: يؤدي الإفراط في تناول القهوة أيضًا إلى إزعاج المعدة، بما يشمل الارتجاع الحمضي وحرقة المعدة.

وبالاستناد إلى كل ما سبق، شددت النتائج على أنه ينبغي عند تناول القهوة تذكر ما قاله أبقراط، أبو الطب كل ما هو زائد عن الحد يعارض الطبيعة.