

## كم كوباً من القهوة يمكن أن تشربه في اليوم؟



وأكد الدكتور سيموني لاوبشر، اختصاصي التغذية، على أن القهوة سلاح ذو حدين حيث من الممكن أن تجعلك تشعر باليقظة والتحفيز والإنتاجية فيما يمكن أن تسبب للبعض فرط النشء والقلق وعدم القدرة على التركيز.

وأفاد الدكتور لاوبشر أن تناول القهوة ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن يجعل لها الكثير من الفوائد الصحية، أما الإفراط في تناولها فيؤدي إلى تدهور الصحة، لهذا من المعتدل تناولها من 3 إلى 5 فناجين يومياً.

وأضاف لاوبشر أنه من المعتدل تناول فنجان واحد من القهوة يومياً في حال تم شرب لترين من الماء، وذلك لأن الكافيين يمكن أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الأساسية للجسم مثل فيتامين سي، بالإضافة إلى أن من الأفضل تناول القهوة خارج أوقات الوجبات.

كما يوجد فوائد صحية للقهوة بحسب معهد المعلومات العلمية "ISIC"، ومن فوائدها: القدرة على تحسين الهضم من خلال توفير حماية محتملة ضد بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك حصوات المرارة والتهاب البنكرياس، وتحفيز إنتاج هرمون الجهاز الهضمي.

وقال الدكتور جي دبليو لانجر، الطبيب الدنماركي وخبير التغذية إن الكافيين في القهوة يساعد الرياضيين في التعافي والجري بشكل أسرع من غيرهم الذين يستهلكون كافيين أقل.