

## ماذا يحدث للجسم عند شرب القهوة كل يوم؟



### ماذا يحتوي فنجان القهوة؟

تحتوي القهوة على العديد من المواد الكيميائية النباتية والبوليفينول، كما يحتوي الفنجان الواحد من القهوة على 80 - 100 مغم من الكافيين، وهذه الأرقام مهمة لأنّ الحد الأقصى المسموح به من الكافيين هو 400 مغم يوميًا، ومن ثمّ فتأثيرات القهوة الجسدية حال شربها كل يوم مرهونٌ بكميتها؛ نفعًا أو ضررًا.

### فوائد شرب القهوة كل يوم

إذا كنت تحتسي فنجانًا واحدًا من القهوة كل يوم، فسوف تتمتع بفوائد صحية عديدة بلا شك، فالقهوة مليئة بالعناصر الغذائية، مثل فيتامين ب 2، والمغنيسيوم، ومضادات الأكسدة. كما ربطت

دراساتٌ عديدةٌ بين الاستهلاك المنتظم للقهوة وقلّة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

تشمل فوائد شرب القهوة يوميًا ما يلي:

## 1- الوقاية من مرض السكري

اقترحت بعض الدراسات أن احتساء 3 - 4 فناجين من القهوة يوميًا، يخفص خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 25%، وذلك بالمقارنة مع من لا يشربون أي قهوة، أو يكتفون بأقل من فنجانين يوميًا.

لكن لا تتوهّم أن القهوة كافية لتفادي مرض السكري رغم الانخراط في تناول السكريات، أو الاعتماد على أنظمة غذائية غير صحية، فالثابت أن شرب القهوة ذو أثرٍ إيجابيٍ في مستويات السكر واستجابة الأنسولين، ويُرجّح أن ذلك بسبب خصائص القهوة المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات.

وتُعدّ القهوة أغنى المصادر بحمض الكلوروجينيك، الذي ثبت دوره في تقليل مستويات السكر في الدم في عدد من الدراسات الحيوانية، لكن هذا التأثير بحاجةٍ إلى التحقّق منه عن كثب عبر دراساتٍ إنسانية.

## 2- تعزيز طاقة الجسم

لو لم يكن في احتساء القهوة فائدة تُرجى سوى تعزيز طاقة الجسم، لكفى ذلك؛ إذ يُعدّ الكافيين مُضادًا للإرهاق والتعب، مُجددًا لنشاط الجسم، وباعتدًا للحياة.

يقوم الكافيين بهذه التأثيرات عبر نشاطه المُضاد لمُستقبلات الأدينوسين في الدماغ، ما يُعزّز اليقظة والنشاط. وحسب موقع "verywellfit"، فإن السيدات اللاتي تناولن 250 مغم من الكافيين بانتظام، تحسّسن انتباههن، وكذلك قلّ شعورهنّ بالتعب.

أمّال الرجال، فلكبر بنيتهم الجسدية عن السيدات، فقد يحتاجون إلى كميةٍ أكبر من الكافيين؛ لبلوغ نفس التأثير وتعزيز طاقة الجسم.

### 3- الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية

تحتشد العديد من العناصر الغذائية في القهوة، مثل حمض الكلوروجينيك، ومركبات الفينول المقاومة للالتهابات، والممانعة للتخثر "الجلطات"، وقد تُسهم هذه المواد في ضبط ضغط الدم، ومستويات السكر في الدم أيضًا.

يُؤدّي كلُّ ذلك قطعاً إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لكن ينبغي الحذر من شرب القهوة إن كُنْتَ مُصاباً بارتفاع ضغط الدم الخارج عن السيطرة، ويُشدّد في ذلك الحذر مع الكميات الكبيرة من القهوة.

وقد أكَدَّت دراسةٌ منشورة في مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية "The Journal of Agricultural and Food Chemistry" الإصابة بخطر لقلبي، يوم كل القهوة من فناجين 3 - 5 على الاعتياد، أن على أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 15%.

### 4- تحسين الأداء الرياضي

أشارت الجمعية الدولية للتغذية الرياضية "The International Society of Sports Nutrition" إلى أنَّ تحصيل مكملات الكافيين يُعزّز الأداء الرياضي من عدّة نواح، مثل:

التحمُّل العضلي.

القفز.

الركض.

تمارين القهوة.

أداء الرماية.

الأنشطة المتعلقة بالتمارين الرياضية الهوائية.

أغلب الظن أنَّ ذلك بسبب قدرة الكافيين على تنشيط الجهاز العصبي المركزي، إضافةً إلى تعزيز الانقباض العضلي، كما أنَّ الكافيين يخفف الشعور بالألم، ما يسمح بأداء التمارين الرياضية بقوةٍ أكبر ولفترَةٍ أطول.

وخلص الباحثون إلى أنَّ القهوة المحتوية على الكافيين لها هذه التأثيرات، لكن تحديد الجرعة اليومية لأداء التمارين الرياضية ليس فيه كلمة شافية بعد؛ لاختلاف مقادير الكافيين بين أنواع القهوة المختلفة.

5- الوقاية من مرض ألزهايمر

نظرًا لغنى القهوة بمضادات الأكسدة، فإنَّها قد تُساعد على الوقاية من مرض ألزهايمر، الذي قد يُداهم بعض الناس مع كبر السن، وتُوجد بعض الأدلة على ذلك حسب المجلة الدولية للعلوم الجزيئية "International Journal of Molecular sciences"، فإنَّ خطر لـ"قلبي بانتظام الكافيين استهلاك" فإنَّ الإصابة بالأمراض التنكُّسية العصبية، مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون.

6- تحسين المزاج

أظهرت الدراسات أنَّ احتساء القهوة يُسهم في تحسين المزاج في غضون 30 دقيقة فقط من شربها، وقد

أدّى شرب القهوة العادية بانتظام - حسب الدراسات - إلى تحسّن مزاجيٍّ أفضل مقارنةً مع احتساء القهوة منزوعة الكافيين.

## 7- الحفاظ على الغدة الدرقية

وجدت دراسةٌ منشورة عام 2023 في "Journal Nutritions" علاقة بين استهلاك الكافيين بكمية متوسطة وتحسّن وظائف الغدة الدرقية لدى من يُعانون اضطراباتٍ أیضیة.

وللدقة كان تحصيل 9.97 - 264.97 مغم من الكافيين يوميًا ذا صلةٍ إيجابية بمستويات الهرمون المُنبّه للدرق "TSH".

## مخاطر شرب القهوة كلَّ يوم

قد تتعرّض لآثارٍ جانبية ومخاطر لم تأتِ على بالك مع الإفراط في شرب القهوة، فالآمن شرب 3 - 5 فناجين من القهوة أو ما لا يُجاوز 300 - 400 مغم يوميًا، وإلا فقد تزداد فرص الإصابة ببعض الأضرار، مثل:

## 1- القلق

ارتبط الاستهلاك المُفرط للكافيين بالقلق، كما ربطت مجلة "Cureus" في دراسةٍ أُجريت على طُـسّلاب الجامعات، بين زيادة استهلاك الكافيين وتزايد مُعدّل إصابتهم بالقلق، إضافةً إلى اضطرابات النوم، وضعف الشهية.

## 2- التعرُّض للكسر

تُصيب هشاشة العظام أكثر من 20% من السيدات إثر تخطي أعمارهن الخمسين عامًا، وهي من أبرز أسباب كسر العظام.

وقد أشارت بعض البيانات على استحياءٍ إلى الأثر السلبي لاستهلاك الكافيين على صحة العظام، ومن ذلك ما نُشر في هشاشة العظام الدولية "international Osteoporosis" عام 2022، كاشفًا عن العلاقة بين الجرعة المُتناوَلَة من القهوة وكسر الورك، بما يُؤحِي بتزايد خطر الإصابة بالكسر مع زيادة المقدار المُتناوَل من القهوة.

## 3- ارتفاع ضغط الدم "مُحتمل غير مُؤكَّد"

مبدئيًا لا يُنصَح من يُعاني ارتفاع ضغط الدم باحتساء القهوة بانتظام إلا بعد استشارة الطبيب، فعلى الأمد القصير من احتساء القهوة بانتظام، قد يزداد ضغط الدم مؤقتًا حسب بعض الدراسات.

أمَّا احتساء القهوة على الأمد الطويل، فلا يُؤدِّي إلى ارتفاعٍ مستمرٍ في ضغط الدم، ولا حتى يزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، لكن ينبغي لمن يُعانون ارتفاع ضغط الدم استشارة الطبيب قبل احتساء القهوة.

## 4- الاعتماد على الكافيين

لأنَّ كافيين القهوة مُنبهٌ، فقد يُؤدِّي التعوُّد على احتساء القهوة إلى الاعتماد على الكافيين، ما قد يجعل بعض الناس عُرضةً لأعراض انسحاب الكافيين عند التوقف فجأةً عن احتساء القهوة بعد الانتظام على شربها.

هل من الآمن احتساء القهوة يوميًا؟

نعم، من الآمن احتساء القهوة كل يوم؛ لما تحمله من مزايا عديدة لصحة الجسم، لكن ينبغي ألا يحتسي المرء أكثر من 3 - 5 فناجين من القهوة يوميًا، فهذا كافٍ ومفيد وآمن.

نصائح للتمتع بالقهوة كل يوم

ختامًا إليك بعض النصائح للتمتع بمذاق القهوة كل يوم:

تجنب احتساء القهوة في وقت متأخر بعد الظهر أو المساء؛ لأن الكافيين قد يظل في الجسم لـ 5 ساعات ويؤيقك مستيقظًا، ويحول بينك وبين النوم إن رغبت فيه.

أضف بعض القرفة إلى قهوتك، فهي تُساعد في ضبط نسبة السكر في الدم، وكذلك الكوليسترول، كما أن لها تضيفي نكهة لذيذة إلى القهوة.

لا تكثر من السكر المضاف إلى القهوة، بل يُفضل أن يكون ملعقة صغيرة أو أقل لكل فنجان، وتوصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين بعدم تناول أكثر من 50 غم من السكر المضاف يوميًا.