ماذا يحدث لجسمك عند تناول رشفة من الكافيين؟ خبير يجيب

مع بداية كل صباح، يتناول أغلب الناس كوب القهوة لبداية يومهم؛ بحثاً عن اليقظة والنشاط والإفاقة بين رشفات كوب الكافيين.

وقد تبدو النصائح الصحية المتعلقة بالكافيين مربكة في بعض الأحيان. فقد وجدت دراسة نُشرت في مجلة «الطب» البريطانية، القائمة على الأدلة BMJ، أن النساء الحوامل يجب أن يتوقفن عن تناول الكافيين تماماً للمساعدة في تجنب الإجهاض وانخفاض الوزن عند الولادة وولادة جنين ميت.

وهذا يتناقض مع الإرشادات الحالية في بريطانيا، والتي تنص على أن تناول الكافيين اليومي بما يعادل كوبين من القهوة متوسطة القوة (200 ملجم) آمن للنساء الحوامل، وفقاً لما ذكرته صحيفة «تليغراف» البريطانية.

ومما لا شك فيه أن الكافيين يسبب تغيراً بيولوجياً في أجسامنا، ويشرح توماس ساندرز، أستاذ التغذية وعلم الأنظمة الغذائية في «كينجز كوليدج لندن»، هذه العملية، منذ اللحظة التي تمر فيها رشفات

القهوة إلى أجسامنا.

8 صباحاً: أول رشفة

إن تأثيرات الكافيين تعتمد بشكل طبيعي على مقدار ما تستهلكه، وطبيعة الشخص في تناول قهوته، إذ ما كانت فى الصباح الباكر، وقاعدةً عامة، يبلغ متوسط عمر الكافيين في الجسم ما بين خمس وست ساعات للبالغين الأصحاء.

ويقول البروفيسور ساندرز: «الشيء المهم الذي يجب التأكيد عليه هو أن هناك الكثير من التباين في الاستجابة الفردية للقهوة؛ قد يكون بعض ذلك وراثياً، وقد تكون هناك أيضاً اختلافات بين الجنسين في الطريقة التي نحلل بها القهوة أيضاً».

05.8: تأثير الكوب الوهمي

لا يوجد شيء أكثر متعة في الحياة من أول رشفة من القهوة، والتي تجعلك تشعر باليقظة مع كل رشفة ثانية. ومع ذلك، من المرجح أن يكون هذا التغيير الفوري في مزاجك مجرد دواء وهمي وليس تغييراً بيولوجياً، خصوصاً إذا كنت معتاداً على استهلاك الكافيين كل صباح.

يقول البروفيسور ساندرز: «للشعور بتأثيرات القهوة، عليك أن تسمح لها بالامتصاص في مجرى الدم. ما تشعر به في هذه المرحلة من المرجح أن يكون تأثيراً نفسياً فقط».

20.8: تعزيز الطاقة

هنا تبدأ الأمور في التحسن. يستغرق امتصاص الكافيين في مجرى الدم نحو 20 دقيقة؛ لذا يجب أن تبدأ في الشعور بالتأثيرات الإيجابية بحلول هذا الوقت.

يقول البروفيسور ساندرز: «أول ما تشعر به هو زيادة معدل ضربات القلب. فسوف يمنحك ذلك دفعة طفيفة، وهذا هو السبب في أن الكثير من الناس يعتمدون على فنجان القهوة في الصباح». وهذا هو السبب أيضاً في أن الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب، مثل عدم انتظام ضربات القلب، يُنصَحون بتجنب شرب مشروبات الصباح القوية.

خلال هذه الدقائق العشرين، يتحسن أداؤك العقلي بالفعل؛ ستشعر بمزيد من اليقظة والنشاط والقدرة على معالجة المهام. يتسبب تدفق القهوة إلى مجرى الدم في إطلاق الأدرينالين.

30.8: نداء الطبيعة

الكافيين مدرّ للبول؛ لذا بعد نحو نصف ساعة من تناول فنجان القهوة الصباحي، قد تشعر بالحاجة إلى التبول (يمكن أن يحدث هذا بسرعة تصل إلى خمس دقائق بعد شربه). ومع ذلك، وجدت إحدى الدراسات أن تناول فنجان صغير ليس له علاقة بالجفاف؛ ما يعني أن أولئك الذين يستهلكون القهوة بكميات معتدلة لا يحتاجون إلى التعويض عن ذلك بشرب كمية إضافية من الماء.

30:9 تأثيرها على الأمعاء

إذا كانت القهوة هي الكافيين المفضل لديك، فهذه هي اللحظة التي قد تشعر فيها بتقلصات في منطقة البطن.

تحفز المركبات الموجودة في القهوة الأمعاء؛ مما يؤدي إلى دفع الفضلات للخارج بشكل أسرع من المعتاد. لذا؛ يقول البروفيسور ساندرز، بعد 60 إلى 90 دقيقة من الاستهلاك، قد تشعر «بقليل من التشنج في الأمعاء».

ويوضح ساندرز: «ارتبط شرب القهوة بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم».

كما ثبت أن القهوة تقلل من مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وأظهرت دراسة أجرتها جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين زادوا من تناولهم القهوة على مدى فترة أربع سنوات كان لديهم خطر أقل بنسبة 11 في المائة للإصابة بالمرض من أولئك الذين لم يزيدوا من استهلاكهم للقهوة.

11 صباحاً: الانهيار المروع

في هذا الوقت من اليوم قد تكون قد نجحت في إنجاز اجتماعك الصباحي، وتصفحت بريدك الإلكتروني بسرعة، وتشعر بأنك لا تقهر. هذا حتى تبدأ في الشعور بالتعب المؤلم. هذا، ما يعرف باسم انخفاض الكافيين.

قال البروفيسور ساندرز: «إذا تناولت أول كوب من القهوة في الساعة 8 صباحاً، فمن المحتمل أن يتلاشى تأثيره على جسمك تماماً بحلول الساعة الـ11؛ فأنت في حاجة إلى جرعات منتظمة منه للحفاظ على هذه التأثيرات».

تتضمن علامات انخفاض الكافيين الصداع والتعب المفرط وعدم القدرة على التركيز والانفعال.

12:00 ظهراً: الشغف

بينما يختفي الكافيين من جسمك، فإنه لا يزال في ذهنك.

يقول البروفيسور ساندرز: «عندما تستهلك شيئاً ما لفترة من الوقت، تتكيف المستقبلات في دماغك. وتستغرق هذه المستقبلات بعض الوقت للعودة إلى وضعها الطبيعي بعد إزالة القهوة من النظام، حيث يوجد توقع بأنك ستحصل على جرعة أخرى، وهذا من شأنه أن يوقظك».

هذا التوقع هو ما يدفع الكثير منا إلى تناول كوب بعد الظهر، وبدء حلقة مفرغة حتى وقت متأخر من بعد الظهر.

نظراً لمحتوى الكافيين، فمن المتفق عليه على نطاق واسع بين الخبراء أن تناول القهوة في وقت متأخر من اليوم يمكن أن يعطل النوم. وجدت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة «طب النوم السريري»، أن الكافيين الذي يتم تناوله قبل ست ساعات من النوم لا يزال يؤثر على النوم.