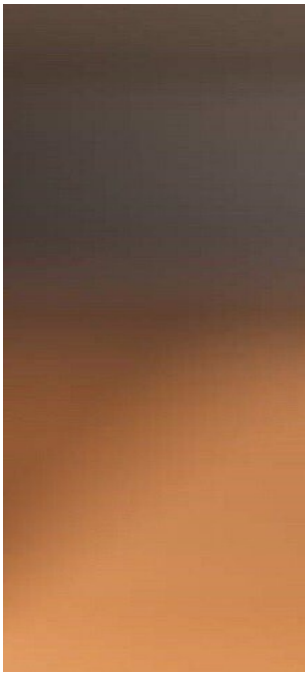
القهوة سريعة التحضير: متعة سريعة... وتحذيرات صحية



يشير الدكتور يفغيني بيلوسوف، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، إلى خصائص القهوة سريعة التحضير واختلافها عن القهوة المطحونة، محذراً من أن بعض أنواعها قد تحتوي على إضافات ضارة.
ووفقاً له، تصنع القهوة سريعة التحضير من خلاصة حبوب البن، التي تجفف ثم تُحوّل إلى مسحوق أو حبيبات.

وتكمن ميزتها الرئيسية في سهولة وسرعة التحضير، ما يجعلها شائعة بشكل خاص بين الأشخاص المشغولين، كما أن مدة صلاحيتها طويلة بفضل انخفاض محتواها من الرطوبة، وتزداد شعبيتها أيضاً لإمكانية ضبط تركيز المشروب، وبالإضافة إلى ذلك، تتوفر خيارات متنوعة منها، بما فيها الأنواع ذات النكهات والخالية من الكافيين.

ويكمن الفرق الرئيسي بينها وبين القهوة المطحونة في تقنية الإنتاج، فالقهوة المطحونة عبارة عن حبوب محمصة تُطحن، بينما تمر القهوة سريعة التحضير بعملية استخلاص وتجفيف معقدة، مما يؤثر على المذاق، ويشير الخبراء إلى أن القهوة المطحونة تتميز برائحة أغنى وأعمق، كما قد تُضاف أحيانا

نكهات صناعية إلى القهوة سريعة التحضير، غير موجودة في المنتجات الطبيعية.

أما بالنسبة لتأثير القهوة سريعة التحضير على الصحة، فيشير الطبيب إلى غموض هذه المسألة، فمن ناحية، يمكن للكافيين الموجود فيها أن يحسّن التركيز والأداء، لكن الإفراط في تناوله قد يسبب القلق واضطرابات النوم، كما قد تحتوي بعض الأنواع على إضافات ومواد حافظة، لذلك ينصح بالاطلاع على التركيبة المعلنة على العبوة، كما يمكن أن تتكون مادة الأكريلاميد والغليسيريدات أثناء الإنتاج، لكن كميتها عادة لا تتجاوز المستويات الآمنة.

ويقول الطبيب: "تؤكد العديد من الدراسات أن تناول القهوة باعتدال يرتبط ببعض الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري ومرض الزهايمر، ويجب تناول القهوة سريعة التحضير، كأي منتج آخر، مع مراعاة الخصائص الفردية للجسم".

ويوصي بالاهتمام بجودة القهوة سريعة التحضير ومراقبة الاستجابة الصحية بعد تناولها، وفي حال عدم وجود موانع، يمكن أن تصبح جزءا من نظام غذائي متوازن.