خبراء ينصحون باتباع خمس خطوات قبل شرب القهوة الصباحية



يبدأ الكثيرون نهارهم بتناول فنجان من القهوة، لكن الخبراء يحذرون من ضرر القيام بهذا أول شيء عند الاستيقاظ، وقدموا خمس خطوات يجب القيام بها قبل تناول المشروب المفضل.

وقالت خبيرة تغذية شهيرة باسم غابي، من "Fast The" 800، إن: "تأخير جرعة الكافيين المبكرة يمكن أن يعزز مستويات الطاقة لديك ويحسن صحتك العامة".

وأضافت: "إن دعم روتين القهوة الصباحي الخاص بك ببعض الممارسات الذكية يمكن أن يغير قواعد اللعبة من أجل رفاهيتك بشكل عام".

وادعت الخبيرة الصحية أن تناول القهوة على معدة فارغة يمكن أن يدفع جسمك إلى وضع "الضغط العالي".

ويمكن بعد ذلك إطلاق هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول، والتي تسبب استجابة مفرطة التحفيز.

ولحسن الحظ، هناك خمس طرق لمكافحة هذا:

1. الترطيب

تنصح غابي أولا بشرب الكثير من الماء قبل تناول كوب القهوة.

وتوصي بأن يكون الماء في درجة حرارة الغرفة، مشيرة إلى أن إضافة عصير الليمون يمكن أن يساعد على الهضم.

2.المغذيات

تتمثل النصيحة الثانية في أن تبدأ اليوم بوجبة مليئة بالألياف والبروتين لموازنة مستويات السكر في الدم.

وقالت غابي: "يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى حدوث الالتهابات ويجعلنا نواجه سكر الدم المرتفع لبقية اليوم، ما يؤدي إلى انخفاض إمدادات الطاقة لدينا".

واقترحت تناول الشيا أو الخضروات والفواكه على الإفطار.

3.التمرين

على الرغم من المخاطر، يشرب بعض الأشخاص القهوة قبل التوجه إلى صالة الألعاب الرياضية لأنها قد تجعل ممارسة الرياضة أقل صعوبة.

لكن الخبراء يزعمون أن هذا قد يثير القلق ويجعلك ترتجف أثناء التمرين.

وتنصح خبيرة التغذية غابي بممارسة نوع من النشاط البدني قبل شرب القهوة، وجعلها علاجا بعد صالة الألعاب الرياضية.

وقالت: "في غضون الساعة الأولى من الاستيقاظ، ترتفع مستويات الكورتيزول لدينا بشكل مثالي وتنخفض

بشكل حاد في استجابة تُعرف باسم استجابة إيقاظ الكورتيزول لدينا. وهذا الارتفاع والانخفاض في هرمون الكورتيزول يمثل نظاما عصبيا صحيا وله في الواقع تأثير كبير على صحتنا المناعية وحتى خطر تطور المناعة الذاتية".

4.الصبر

قالت غابي إن "تأخير تناول الكافيين لمدة 90 دقيقة على الأقل يعزز مستويات الطاقة العالية طوال اليوم".

ولكنها تعترف بمدى صعوبة تجنب الرغبة في شرب القهوة أول شيء في الصباح.

5.ضوء النهار

أوضحت غابي: "إن التعرض للضوء الطبيعي خلال الساعة الأولى أو نحو ذلك من الاستيقاظ هو طريقة رائعة لدعم التوازن الهرموني الأمثل. التعرض للضوء في الصباح هو منظم ضخم لإيقاع الساعة البيولوجية والتعرض للضوء يؤدي إلى إطلاق صحي للكورتيزول في الصباح لدعم إيقاع الجسم الطبيعي".