أبحاث جديدة تحذر من شرب القهوة على معدة خالية لبعض الأشخاص

أشار تقرير لصحيفة "واشنطن بوست" الأميركية، يوم السبت، إلى أن شرب القهوة على معدة خالية من غير المرجح أن يتسبب في مشاكل صحية، لكن هناك بعض الأشخاص عليهم توخي الحذر.

و قالت أستاذة علم وظائف الأعضاء بجامعة كاليفورنيا، كيم باريت، إن تناول القهوة على معدة فارغة "سيفاقم الأعراض للأشخاص الذين يمتلكون معدة حساسة، أو من لديهم استعداد لحالات مرضية مرتبطة بالجهاز الهضمي مثل الارتجاع المعدي المريئي، أو من يعانون من تلف في بطانة المعدة".

و أضافت باريت أنه يجب الحذر من الكافيين بشكل عام، حيث عادة ما يكون الكورتيزول (هرمون يسبب التوتر ومسؤول عن استجابة الشخص للقتال أو الهروب) في أعلى مستوياته في الصباح، وربما تتسبب جرعة الكافيين الزائدة من تأثير هذا الهرمون.

فيما ذكرت المتخصصة في علم التغذية في مستشفى كليفلاند كلينيك، كورتني ديلبرا، للصحيفة، أن الكورتيزول يمكنه رفع مستويات السكر في الدم، وربما على المصابين بمرض السكري الراغبين في تناول

قهوتهم، أن يدمجوا البروتين مع الكربوهيدرات في وجبتهم الصباحية، لموازنة مستويات السكر في الدم.

وأظهرت أبحاث أن القهوة يمكن أن تكون محفزة لحموضة المعدة، لكن من غير المرجح أن يمثل ذلك مشكلة كبيرة بالنسبة لأغلب الناس، وفق "واشنطن بوست".

وأشارت دراسة أجريت على 8 آلاف شخص سليم، أنه لا صلة كبيرة بين استهلاك القهوة و4 اضطرابات رئيسية في الجهاز الهضمي العلوي، بما في ذلك القرحة ومشاكل المرئ.

ويتكون الجهاز الهضمي العلوي من المريء (عبارة عن أنبوب عضلي يربط ما بين الحلق والمعدة)، والمعدة، والاثني عشر (الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة.

وقالت باريت إن المعدة "مجهزة جيدا لحماية نفسها"، مضيفة أن القهوة "من غير المرجح أن تدمر بطانة المعدة ما لم يكن هناك مرض أساسي".

ويمكن العمل على تجنب أي أعراض محتملة لتناول القهوة على معدة خالية، مثل تناول القهوة الأغمق، حيث تميل إلى تحفيز إفراز حمض المعدة.

وبحسب خبراء، نقلت عنهم صحيفة واشنطن بوست، فإن القهوة الباردة تكون تركيزات المركبات الحمضية فيها أقل من المشروب الساخن.

كما أن إضافة الحليب أو الكريمة إلى القهوة، يساعد في تخفيف الحمض الموجود في المعدة.