منها القلق... "7" أمور يجب أن تعرفها عن العيوب المحتملة لشرب القهوة

القهوة هي بلا شك واحدة من أكثر المشروبات المحبوبة في جميع أنحاء العالم. ومن المثير للاهتمام أن هذا المشروب البسيط الذي يحتوي على الكافيين هو جزء لا يتجزأ من النظام الغذائي اليومي، ويُقدَّر لنكهته الغنية وقدرته على توفير دفعة سريعة من الطاقة.

ومع أن القهوة يمكن أن تكون طقسًا يوميًا ممتعًا للكثيرين، فمن المهم أيضًا أن نفهم أن شرب الكثير منها قد تكون له آثار جانبية شديدة، ويمكن أن يؤثر في صحة الجهاز الهضمي.

فيما يلي سبعة أمور يجب أن تعرفها عن العيوب المحتملة لشرب القهوة:

أنماط النوم

قد يؤثر شرب القهوة في المساء أو بكميات زائدة على الجهاز الهضمي؛ وذلك لأن الكافيين، وهو المنشط الأساس في القهوة، يمكن أن يتداخل مع أنماط نومك. إن تناول القهوة، خاصة في فترة ما بعد الظهر أو

في المساء، يمكن أن يجعل النوم أكثر صعوبة ويقلل من راحتك بشكل عام. وبالنسبة لأولئك الحساسين للكافيين، حتى القهوة الصباحية يمكن أن تعطل دورات النوم.

زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم

يمكن أن تؤدي التأثيرات المنشطة للقهوة إلى زيادة مؤقتة في معدل ضربات القلب وضغط الدم. وبينما يكون هذا التأثير خفيفًا عادةً لدى معظم الأشخاص، يجب على الأفراد المصابين بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب مراقبة شربهم للقهوة لتجنب المضاعفات المحتملة.

مشاكل الجهاز الهضمي

القهوة حمضية ويمكن أن تحفز إنتاج حمض المعدة، مما قد يؤدي إلى عدم الراحة في الجهاز الهضمي، مثل حرقة المعدة أو ارتجاع الحمض أو تهيج المعدة. وبالنسبة لبعض الأفراد، خاصة أولئك الذين يعانون حساسية المعدة أو أمراض الجهاز الهضمي الشائعة، يمكن أن تؤدي القهوة إلى تفاقم هذه الأعراض.

القلق

يمكن أن تسبب الجرعات العالية من الكافيين الشعور بعدم الارتياح والقلق، وقد تؤدي أيضًا إلى الشعور بعدم الارتياح المفاجئ. ويختلف هذا التأثير بشكل كبير بين الأفراد، حيث يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية لخصائص الكافيين المنشطة من غيرهم، ويمكن أن يساعد مراقبة تناول الكافيين على تخفيف هذه الأعراض.

الاعتماد والانسحاب

يمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم للقهوة إلى الاعتماد على الكافيين، وعندما يتم تقليل تناول الكافيين أو إيقافه فجأة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الانسحاب مثل الصداع والتهيج والتعب وصعوبة التركيز.

ويمكن أن يساعد تقليل استهلاك القهوة تدريجيًا على التخفيف من هذه التأثيرات.

الجفاف

الكافيين مدر للبول؛ مما يعني أنه يزيد من إنتاج البول ويمكن أن يساهم في الجفاف إذا لم تتم موازنته مع تناول كمية كافية من السوائل، لذا من المهم شرب الماء إلى جانب القهوة للحفاظ على مستويات الترطيب طوال اليوم.

التأثير في صحة العظام

قد يتداخل الإفراط في تناول الكافيين مع امتصاص الكالسيوم في الجسم؛ مما قد يؤثر في صحة العظام بمرور الوقت، ويكون هذا التأثير أكثر وضوحًا لدى الأفراد الذين يعانون بالفعل انخفاض تناول الكالسيوم أو المعرضين لخطر الإصابة بهشاشة العظام.