منها القلق والتوتر... إليكم 6 آثار جانبية للقهوة السوداء احذروا منها

القهوة السوداء مشروب شعبي معروف بنكهته القوية وسعراته الحرارية القليلة وقدرته على توفير دفعة فورية من الطاقة، وهي أحد المشروبات المفضلة لدى من يحاولون إنقاص الوزن.

وعلى الرغم من أن المشروب يوفر العديد من الفوائد الصحية، مثل تحسين التركيز والتمثيل الغذائي ومضادات الأكسدة، من المهم أن يكون الشخص على دراية بآثاره الجانبية المحتملة.

ووفقًا لما نشرته صحيفة "India of Times"، تناول القهوة السوداء بكميات زائدة أو في ظروف معينة، عندما لا يُسمح بذلك، يمكن أن يكون له آثار سلبية على الجسم، كما يلي:

1- مشاكل في الجهاز الهضمي

يمكن للطبيعة الحمضية للقهوة السوداء أن تهيج بطانة المعدة وتسبب مشاكل في الجهاز الهضمي. يجب تجنب شرب القهوة السوداء على معدة فارغة لأنها يمكن أن تسبب ارتجاع الحمض أو حرقة المعدة أو عسر

الهضم.

2- ارتباك دورة النوم

إن أحد المكونات الرئيسية للقهوة هو الكافيين، وهو منبه يمكن أن يتداخل مع أنماط النوم إذا تم استهلاكه في وقت متأخر من اليوم. إن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى الأرق أو اضطراب دورة النوم.

3- القلق والتوتر

تحتوي القهوة السوداء على منبهات بسبب محتواها من الكافيين، والتي يمكن أن تسبب إطلاق الأدرينالين الذي يجعل الأشخاص يشعرون باليقظة والنشاط. ولكن يمكن أن تتسبب الجرعات العالية في المعاناة من نوبات قلق شديدة وأرق وحتى نوبات هلع لدى بعض الأشخاص. يجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق تجنب القهوة السوداء.

4- صحة العظام

يرتبط شرب كمية كبيرة من القهوة السوداء بانخفاض امتصاص الكالسيوم، مما يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كثافة العظام مع مرور الوقت ويساهم في هشاشة العظام، وخاصة عند النساء بعد انقطاع الطمث أو النساء اللاتي يستبدلن المشروبات التي تحتوي على الكالسيوم بالقهوة السوداء.

5- خفقان القلب

يمكن أن يعمل الكافيين الموجود في القهوة السوداء على تحفيز الجهاز العصبي المركزي، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب أو عدم انتظامها. بالنسبة للأفراد الذين يعانون من حالات قلبية موجودة مسبقًا، فإن تناول الكثير من القهوة السوداء ربما يكون محفوفًا بالمخاطر، لذا من الأفضل تجنبها.

6- جفاف الجسم

إن القهوة السوداء مدرة للبول وربما تؤدي إلى الجفاف إذا تم تناولها بكميات زائدة. يمكن مواجهة

هذا التأثير من خلال ترطيب الجسم بشرب الماء بالإضافة إلى القهوة. إن مشروب القهوة السوداء الفائق غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة الجذور الحرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة؛ ولذلك فإن الاعتدال هو المفتاح.