الكشف عن أربع فوائد لتناول القهوة السوداء على الريق

عندما يتعلق الأمر بالمشروبات التي يتم تناولها في الصباح لبدء عمل الجسم، فإن العديد من الأشخاص يستهلكون الشاي والقهوة. في حين أن الشاي هو الشراب المفضل في الهند وبعض الدول الشرقية، فإن القهوة السوداء هي التي يستهلكها العالم في الصباح.

إن القهوة السوداء هي واحدة من المشروبات الأكثر استهلاكا، والتي تتمتع بنكهة جريئة وتعزز مستويات الطاقة، مما يجعلها عنصرًا أساسيًا في الصباح لملايين الأشخاص حول العالم.

ولكن لا يزال هناك جدل مستمر حول ما إذا كان شرب القهوة السوداء على معدة خاوية ممارسة صحية أم لا. تناول تقرير نشرته صحيفة India of Times المزايا والعيوب المحتملة للمساعدة على اتخاذ قرار مستنير، كما يلي:

فوائد القهوة السوداء على الريق

1- زيادة التمثيل الغذائي

إن الكافيين، وهو منبه طبيعي موجود في القهوة السوداء، يمكنه زيادة معدل الأيض، وبالتالي حرق الدهون. يمكن أن يؤدي الاستيقاظ مع كوب من القهوة السوداء إلى زيادة الطاقة وتحسين الأداء البدني. تعمل القهوة السوداء على تحفيز الجهاز العصبي المركزي وتعزيز عملية توليد الحرارة، وهي عملية حرق السعرات الحرارية لإنتاج الحرارة. كما أنها تُحسن مستويات الطاقة وتزيد من أكسدة الدهون.

2- تحسين التركيز والوضوح العقلي

يعمل الكافيين الموجود في القهوة السوداء على تحفيز الجهاز العصبي المركزي، مما يعزز اليقظة والتركيز. إن حقيقة أنه من الأفضل الاستمتاع به على معدة خاوية يمكن أن تكون إيجابية لأنها تساعد في جعل مهام الصباح تسير بسلاسة وسرعة أكبر.

3- مضادات أكسدة عالمية

وتحتوي القهوة السوداء على مضادات الأكسدة القوية مثل حمض الكلوروجينيك، الذي يساعد على تقليل الالتهاب ومنع تلف الخلايا بسبب الإجهاد التأكسدي.

4- تعزيز الهضم

إن القهوة السوداء لها علاقة مباشرة بتحسين عملية الهضم. يمكن أن يعتبر البعض أن القهوة السوداء منبه لطيف للجهاز الهضمي، مما يشجع حركة الأمعاء ويساعد على تجنب الانتفاخ.

الآثار الجانبية للقهوة السوداء

1- زيادة الحموضة

ويؤدي تناول القهوة السوداء بدون طعام على المعدة إلى زيادة إنتاج الحمض. سيؤدي هذا إلى آلام في المعدة وحتى الارتجاع الحمضي أو التهاب المعدة لدى الأشخاص ذوي المعدة الحساسة.

2- التوتر والقلق

ويؤدي تناول الكافيين على معدة فارغة إلى تفاقم مشاعر العصبية أو العصبية أو القلق بين الأشخاص الحساسين لتأثيراته.

3- رفع مستويات السكر في الدم

ويقال إن القهوة السوداء تؤثر سلبًا على حساسية الأنسولين عند تناولها بمفردها، وربما تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم خلال هذه الفترة.

4- مخاطر التعود

إذا اعتمد الشخص بشكل كلي على القهوة السوداء لإيقاظه في الصباح، فإن هناك خطرا كبيرا في الاعتماد عليها لفترة طويلة، حيث لا يمكنه العمل بسهولة بدون تأثيرها المنشط.

تحذيرات مهمة

لا ينبغي أن تشرب الفئات التالية القهوة السوداء على معدة فارغة:

الأشخاص الذين لديهم تاريخ سابق من مضاعفات الجهاز الهضمي، بما يشمل القرحة أو الارتجاع الحمضي.

الأفراد الذين لديهم ميول أو تاريخ من القلق أو يعانون من زيادة تناول الكافيين.

شخص يعاني من تقلبات في نسبة السكر في الدم.

نصائح مفيدة

تشمل أفضل الطرق لبقاء الشخص آمنًا عند تناول القهوة السوداء، ما يلي:

1- وجبة خفيفة

إذا كان الشخص يحب تناول القهوة السوداء في الصباح، فينبغي أن يحاول تناولها مع وجبة فطور صغيرة أو وجبة خفيفة لتقليل تهيج المعدة والحفاظ على مستويات ثابتة من السكر في الدم.

2- كميات محددة

إن الاعتدال هو المفتاح، ينبغي أن يلتزم الشخص بتناول كوب أو كوبين من القهوة يوميًا وتجنب تناول القهوة السوداء في وقت متأخر من الليل لتجنب اضطرابات النوم.

التوابل لصنع قهوة صحية

إن إضافة التوابل إلى القهوة يعزز النكهة ويعزز الفوائد الصحية.

وتعمل القرفة مثلا على تنظيم نسبة السكر في الدم وتضفي نكهة حلوة ودافئة. ويساعد الزنجبيل على الهضم ويوفر تأثيرًا مضادًا للالتهابات.

وتعمل جوزة الطيب على تعزيز المناعة وتضفي رائحة لطيفة. كما يساعد الهيل على إزالة السموم من الجسم ويكمل ثراء القهوة. ويتمتع القرنفل بخصائص مضادة للأكسدة وعمق حار.

تعمل هذه التوابل على تحويل القهوة إلى مشروب غني بالعناصر الغذائية ولذيذ الطعم من دون إضافة سعرات حرارية.