

## تحذير طبي لمحبي قهوة الصباح: تسبب التوتر وتلحق ضرراً بالهرمونات



عندما يستيقظ عشاق القهوة من نومهم، صباحاً، فإنهم يهرعون بسرعة إلى فناجينهم من أجل أخذ جرعة الكافيين، لأجل ما يعتبرونه "ضبطاً للمزاج"، لكن هذه العادة مضرّة بالجسم، بحسب خبير في التغذية.

وبحسب منصة "بين ويل" المختصة في شؤون الصحة، فإن شرب القهوة مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم يلحق ضرراً بالمعدة والهرمونات، كما يصيب الإنسان بالتوتر.

وتوضح المختصة في شؤون التغذية، أوليفيا هادلاند، أن شرب القهوة مباشرة بعد الاستيقاظ يضر بالجهاز الهضمي لدى الإنسان، حتى وإن كان هذا السلوك شائعاً بشكل كبير.

وتشير الخبيرة إلى أن هذا الضرر يحصل لأن القهوة، مشروب ذو طبيعة حمضية، وبالتالي، لا يستحب أن يدخل المعدة وهي ما تزال فارغة في الصباح.

وتوصي مختصة التغذية بتناول طعام مفيد قبل شرب القهوة، مثل البيض أو حتى الفواكه الغنية بالعناصر

المغذية مثل التوت والتفاح.

ولا تقتصر أضرار شرب القهوة صباحاً، قبل الفطور، على بعض التوتر فقط، بل قد تمتد إلى ظهور حب الشباب على الوجه، بسبب الاضطراب الذي يلحق بالهرمونات.

وتشرح المختصة أنه من الضروري أن يتناول المرء فطوراً دسماً قبل شرب قهوته، لكن حبذا لو أكل أي شيء، مهما كان صغيراً، قبل أخذ فنجان الصباحي.

وفي المنحنى نفسه، يوصي الخبراء بالانتباه إلى طريقة شرب القهوة، لأن إضافة كمية كبيرة من السكر إليها، تؤدي إلى ارتفاع في الأنسولين، وهذا الأمر يزيد من احتمال زيادة الوزن.

وتشير دراسات سابقة إلى أن أفضل وقت لشرب القهوة الصباحية هو ما بين الساعة التاسعة وحتى الحادية عشر، والسبب أن "مادة الكافيين تكون أكثر فاعلية في هذا الوقت.