أخصائي يكشف فوائد أخرى للقهوة هامة للصحة العقلية و الجسدية

يستهلك الكثيرون القهوة كوسيلة لزيادة مستويات الطاقة في الصباح ، لكن هذا المشروب المحتوي على الكافيين يمكن أن يقدم فوائد أخرى للصحة العقلية و الجسدية.

و بحسب ديفيد وينر، أخصائي التدريب والتغذية في Freeletics، فإن للقهوة تأثيراً على إنقاص الوزن.

و قال وينر: "لقد أثبتت بعض الأبحاث أن الكافيين يمكن أن يزيد من معدل الأيض بنحو ثلاثة إلى 11%، وكلما ارتفع معدل الأيض، كان من الأسهل بالنسبة لك حرق الدهون، وبالتالي فقدان الوزن. ومع ذلك، لن تفقد وزنك بهذه الطريقة وحدها. مع أي خطة لخسارة الوزن، تحتاج إلى دمج تمارين القلب والأوعية الدموية، وتمارين القوة، وتناول نظام غذائي صحي ومغذي حتى تتمكن من إنقاص الوزن بطريقة صحية ومستدامة".

و حللت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة Critical Reviews in Food Science and Nutrition، نحو 13 تجربة حالية تبحث في الصلة بين استهلاك القهوة وفقدان الوزن في أكثر من 600 مشارك.

و خلصت إلى أن "التحليل التلوي (التحليل الإحصائي) الحالي أظهر بشكل عام أن تناول الكافيين قد يعزز الوزن ومؤشر كتلة الجسم ويقلل من دهون الجسم".

و مع ذلك، حذر وينر من أنه في بعض الحالات، قد يكون لتأثير الكافيين على النوم تأثير معاكس.

و كانت هناك أيضا بعض الأبحاث حول الكافيين وتأثيراته على زيادة الوزن، حيث أثبت بعض الأشخاص الذين يشربون الكافيين أن لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى ويعانون من صعوبة في النوم. ومع فقدان الوزن، يعد النوم أحد أهم العوامل لضمان نتائج خسارة الوزن.

و أضاف وينر: "بالنظر إلى الأبحاث المتضاؤبة حول الكافيين وفقدان الوزن، ولا توجد إجابة قاطعة، يجب أن تستمتع بالقهوة فقط إذا كانت تناسبك وتناسب أسلوب حياتك. وإذا لم تكن من الأشخاص الذين يشربون الكافيين، فلا فائدة من اكتساب عادة الكافيين على أمل أن تجعلك تفقد الوزن".

هل من المقبول شرب القهوة كل يوم؟

علق وينز قائلا: "لا ينبغي أن يكون شرب القهوة كل يوم مشكلة إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، طالما أنك تمارس تمارين رياضية كافية ووجبات مغذية في يومك أيضا. كل شيء باعتدال ضروري دائما في أي رحلة لإنقاص الوزن، لذلك من الجيد تناول فنجان قهوة عادي كل يوم. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من نوع من أمراض القلب، فلن أوصي بشرب القهوة كل يوم، لأنها يمكن أن تزيد من ضغط الدم لديك".

ما هي كمية القهوة الآمنة؟

حذر وينر من أن الإفراط في تناول الكافيين يمكن أن يكون له تأثير سلبي. وقال: "إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فيجب أن تشرب الكثير من القهوة كما تفعل عادة، طالما أنها لا تتجاوز الحد الموصى به وهو 400 مغ من الكافيين، أو قد يؤدي ذلك إلى آثار ضارة بصحتك. ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أن القهوة ليست المصدر الوحيد للكافيين، ويمكن أن تستهلكه من خلال الشاي ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية دون أن تدرك ذلك".

ما هو أفضل نوع من القهوة؟

إذا كنت تتطلع إلى إنقاص الوزن، فمن المهم عدم إضافة أي إضافات يحتمل أن تكون غنية بالسعرات الحرارية إلى القهوة.

وقال وينز: "أفضل أنواع القهوة لإنقاص الوزن هي القهوة من دون إضافة الكريمة والسكر والشراب وما إلى ذلك. وفي الواقع، فإن إضافة الكثير منها يمكن أن يبطل تأثيرات القهوة المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات".

وتابع: "أن أفضل أنواع القهوة التي تساعد على إنقاص الوزن هي التي تعتمد اختيار الشراب الخالي من السكر والحليب القليل الدسم وبدائل السكر الطبيعي، إلى جانب نظام غذائي صحي ومتوازن. فقط لا تعتمد على القهوة لتكون أساس نظامك لفقدان الوزن".