أيهما بها كافيين أكثر القهوة الجاهزة أو المصنوعة منزلياً؟ دراسة تجيب

اظهرت دراسة أن:"القهوة الجاهزة، التي يتم شراؤها من منافذ البيع الشهيرة، تحتوي على ما يصل إلى ثلاثة أضعاف كمية الكافيين الموجودة في القهوة المصنوعة في المنزل"، بحسب ما ورد في تقرير نشرته "ديلي ميل" البريطانية نقلاً عن دورية Nutrients.

وحذر الباحثون من أن:"المستهلكين الذين يشربون ثلاثة أو أربعة أكواب فقط في اليوم قد يتجاوزون الحد اليومي الآمن للكافيين وهو 400 ملغم".

وكشفت الاختبارات، التي أجريت على أكثر من 200 نوع من القهوة تم شراؤها من سلاسل شهيرة عالمياً، أن:"القهوة الأميركية تحتوي على أعلى مستويات الكافيين، بمعدل حوالي 140 ملغم لكل مشروب، في حين أن القهوة المصنوعة في المنزل بملعقة صغيرة لكل شخص تحتوي على أدنى مستويات، أي حوالي 23 ملغم".

ويمكن أن يسبب الكافيين المنشط والمنبه إلى المعاناة من الأرق والغثيان وسرعة ضربات القلب والصداع عند شربه بشكل مفرط.

وتأتي النتائج بعد أيام قليلة من اكتشاف فريق منفصل من العلماء من كلية الطب ومستشفى زيدوس في الهند أن شرب أكثر من 400 ملغم من الكافيين يوميًا يرتبط بارتفاع ضغط الدم، الذي يعتبر عامل خطر رئيسي للنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بالحد من الاستهلاك اليومي إلى 400 ملغم بسبب الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة للإفراط في الاستهلاك، مع مراعاة عدم تخطي النساء حد 200 ملغم أثناء أشهر الحمل.

ولكن العلماء من المعهد الوطني للصحة العامة في وارسو ببولندا، شرعوا في اختبار مستويات الكافيين في القهوة الجاهزة بعد أن أصبحوا قلقين من أن العديد من المستهلكين ربما يشربون الكثير منها.

وقاموا بتحليل عينات من الإسبريسو والكابتشينو واللاتيه والأميركانو من سلاسل بيع شهيرة ومحطات البنزين ومحلات البقالة والمخابز، وتوصل الباحثون إلى أن هناك تباينًا كبيرًا في محتوى الكافيين، بعضها يحتوي على 12.8 ملغم فقط لكل كوب، والبعض الآخر يحتوي على أكثر من 300 ملغم.

وفي المتوسط، اكتشف الباحثون أن:"اثنين إلى ثلاثة أكواب من القهوة الأميركية كانت كافية غالبًا لتجاوز الحد اليومي المسموح به من الكافيين، وقالوا إن القهوة التي يتم شراؤها من المتاجر تميل إلى تقديمها بكميات أكبر بكثير من تلك التي يتم شربها في المنزل، مما يزيد من تناول الكافيين".

وفي تقرير حول النتائج التي توصلوا إليها، دعا الباحثون إلى "تزويد محبي القهوة بمعلومات أكثر عملية حول محتوى الكافيين"، موضحين أن:"تناول الكافيين بكميات كبيرة ضار بالصحة ويمكن أن يسبب ارتعاش العضلات والأرق واضطراب المعدة وتسارع القلب".