

چه زمانی از روز قهوه بنوشیم؟

قهوه قادر است تأثیرات جدی بر دستگاه گوارش بگذارد؛ نوشیدن قهوه، تولید اسید معده را افزایش می‌دهد و اگر پیش از نوشیدن آن، چیزی نخورده باشید، اسید می‌تواند به پوشش داخلی معده آسیب وارد کند و موجب سوء هاضمه و سوزش سر دل شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، مطالعه کوچکی در ژوئن ۲۰۲۰ در مجله تغذیه بریتانیا منتشر شد که نشان داد نوشیدن قهوه با معده خالی در ابتدای روز، قند خون افراد را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد و بدن را با مشکل مواجه می‌کند.

کنترل میزان قند خون، خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت و مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد. افرادی که پیش از نوشیدن قهوه، صبحانه میل می‌کنند، به ندرت و یا کمتر دچار افزایش قند خون می‌شوند.

صبحانه بخورید تا احساس بهتری داشته باشید

نوشیدن قهوه با معده خالی می‌تواند علائم رفلاکس اسید، درد قفسه سینه و مشکل در بلع را تشدید کند. همچنین گاهی اوقات سبب تحریک و آزار دیواره‌ی معده می‌شود؛ به خصوص زمانی که قبل از صبحانه مصرف شود.

سعی کنید ابتدا چیزی بخورید یا برای افزایش کالری، به نوشیدنی خود شیر یا چربی دیگری اضافه کنید.

چه ارتباطی میان نوشیدن قهوه و سوزش سر دل وجود دارد؟

قهوه خطر سوزش سر دل را افزایش می‌دهد زیرا می‌تواند باعث افزایش حالت اسیدی معده شود و آن را تحریک کند. در مطالعه‌ای که در سپتامبر ۲۰۲۰ صورت گرفت، مشخص شد شرکت کنندگانی که نوشیدن آب را جایگزین مصرف روزانه قهوه کردند، خطر رفلاکس اسید معده در آنها کاهش یافت.

اگرچه آنزیم‌های گوارشی و اسید معده بدون توجه به آنچه که مصرف می‌کنید ترشح می‌شوند، اما غذا یا نوشیدنی که دارای طبیعت اسیدی است (مانند قهوه) می‌تواند محرک معده باشد و منجر به افزایش اسیدیته آن شود. در نتیجه، نوشیدن قهوه با معده خالی باعث افزایش شدید اسید معده می‌شود و می‌تواند با رفلاکس همراه باشد.

چه زمانی از روز برای نوشیدن قهوه مناسب‌تر است؟

ترجیحاً قهوه صبحگاهی خود را کمی بعد از صرف صبحانه بخورید. اگر با معده خالی قهوه بنوشید، خودتان را در معرض خطراتی چون افزایش قند خون، سوزش سر دل و رفلاکس اسید و اضطراب قرار می‌دهید.

میزان ترشح هورمون کورتیزول در بدن، حدود ساعت هفت صبح به اوج خود می‌رسد. کورتیزول هورمونی است که به شما انرژی می‌بخشد؛ بنابراین اگر دچار کم‌خوابی نباشید، باید صبح‌ها احساس نشاط داشته باشید. به همین دلیل اگر چند ساعت بعد از بیدار شدن صبر کنید و زمانی که میزان کورتیزول خون کاهش یافت، به سراغ نوشیدن قهوه بروید، بهتر است.

از طرفی باید پس از حدود ساعت دو بعد از ظهر، از نوشیدن قهوه اجتناب کنید. نوشیدن قهوه در ساعات پایانی بعد از ظهر یا عصر، خواب را مختل می‌کند.