

نوشیدن قهوه در این ساعات ممنوع!

بسیاری از کارشناسان معتقدند که انتخاب زمان برای نوشیدن قهوه بسیار حائز اهمیت است و مصرف قهوه در برخی ساعات روز عوارضی را برای بدن به همراه دارد.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، همانطور که می دانید قهوه یکی از نوشیدنی های بیشتر افراد بخصوص نسل جوان است که آن را به چای یا نسکافه ترجیح می دهند و در روزهای سخت کاری و مشغل های ذهنی آن را می نوشند. این نوشیدنی پر طرفدار علاوه بر مزیت های فراوان مثل کاهش خطر ابتلا به زوال عقل، افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست مضراتی هم دارد که در این بخش از سلامت نمناک به آن می پردازیم.

واژه قهوه برگرفته از زبان عربی و به معنی زایل کننده اشتها است. طول درخت قهوه به ۷ تا ۱۰ متر می رسد و در اقلیم گرم و مرطوب رشد می کند گل ها کوچک این درخت بویی شبیه بوی یاسمن دارد. شاید برایتان جالب باشد بدانید دانه قهوه در ابتدا سبز و پس از رسیدن قرمز می شود و در کشورهای مختلف تهیه آن متفاوت است اما غالبا آن را با آب جوش و یا بخارآب درست می کنند.

اگر قهوه را ناشتا بنوشید چه عوارضی سراغتان خواهد آمد؟

معده اسید بیشتری ترشح می کند:

هیدروکلریک اسید موجود در معده به سوزاندن غذاهایی که می خوردید کمک می کند اما وقتی با شکم خالی و ناشتا قهوه بنوشید این اسید داخل معده بالا می رود و تاثیر خوبی روی بدن ندارد و موجب سوزش معده، سندروم روده تحریک پذیر و زخم معده می شود.

نوشیدن قهوه برای افراد مبتلا به فشار خون، دیابت و ریفلاکس معده چندان توصیه نمی شود.

موجب سوء هاضمه می شود:

نوشیدن قهوه با شکم خالی موجب نفخ و زخم معده می شود علاوه بر این توانایی متابولیسم بدن را کاهش می دهد زیرا بدن زمان سختی را برای هضم دارد.

بدن را دی هیدراته می سازد:

قهوه به عنوان یک ادرار آور شناخته می شود و نوشیدن آن با شکم خالی باعث می شود پی درپی سرویس بهداشتی بروید که در دراز مدت موجب خشکی بدن می شود برای متعادل کردن آن سعی کنید حتما با شکم پر قهوه بنوشید.

سطح سروتونین را کاهش می دهد:

سروتونین یک انتقال دهنده عصبی طبیعی است که بدن برای حال خوب و آرامش به آن نیاز دارد بنابراین وقتی ناشتا قهوه می نوشید باعث می شود سیر به نظر برسید و دیگر میل به خوردن صبحانه نداشته باشید در نتیجه سروتونین کاهش می یابد.

بسیاری از کارشناسان براین باورند بهترین زمان برای نوشیدن قهوه بین ۱۰ صبح و ۱۲ ظهر است، یعنی زمانی که کورتیزول شروع به کاهش می کند.

موجب عصبانیت می شود:

کاهش سطح سروتونین در بدن موجب عصبانیت، بی قراری و حتی افسردگی و در نهایت باعث سختی تمرکز می شود. نوشیدن قهوه واقعا بد نیست اما بخاطر داشته باشید چه هنگام آن را مصرف می کنید.

مواردی که نوشیدن قهوه ممکن است به سلامت شما آسیب بزند:

نوشیدن قهوه داغ:

اگر جز آن دسته افرادی هستید که دوست دارید قهوه و چای را به محض دم کشیدن داغ بنوشید لازم است بگوییم دیگر این کار را انجام ندهید زیرا با

توجه به گزارشات سازمان بهداشت جهانی مصرف نوشیدنی های بالای ۱۴۹ درجه فارنهایت ممکن است احتمال ابتلا به سرطان مری را بالا ببرد با این وجود بیشتر کافی شاپ های آمریکایی قهوه را بین ۱۴۵ و ۱۷۵ فارنهایت به مشتری ارائه می دهند که بسیار هشدار دهنده است. اگر قهوه را در خانه با قهوه ساز درست می کنید از این قاعده مستثنی نیستید زیرا آنها هم در دمای بالا قهوه را دم می کنند پس بهترین راه حل این است که کمی زمان دهید تا دمای قهوه کاهش یابد.

فرد مستعد اضطراب:

اگر بطور کلی فرد مضطربی هستید نوشیدن قهوه بیش از یک یا دو فنجان را روزانه برایتان توصیه نمی کنیم زیرا کافئین موجود در قهوه با تاثیر روی سیستم عصبی و ترشح هورمون کورتیزول باعث تشدید اضطراب و مشکلات خواب می شود به همین دلیل چند ساعت قبل خواب از نوشیدن قهوه اجتناب کنید.

وقتی کمبود خواب دارید:

اگرچه قهوه یکی از راه حل های طبیعی برای یک شب بی خوابی یا کم خوابی است اما تاحدی، زیرا تحقیقات نشان می دهد اگر ۳ شب متوالی کمتر از ۵ ساعت در شبانه روز بخوابید هیچ کافئینی دیگر در بهبود هوشیاری موثر نخواهد بود زیرا عملکرد شناختی چنان کاهش می یابد که دیگر کافئین نمی تواند بر آن غلبه کند. اگر نمی توانید در طول شبانه روز ۷ ساعت بخوابید قهوه را کنار بگذارید و چرت ۲۰ دقیقه ای داشته باشید تا سرحال شوید و هوشیاری را بهبود بخشید.