کد خبر: ۴۸۲۰۶۱
سه شنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۸:۲۵

صبح ناشتا با این نوشیدنی به سراغ مرگ می روید

قهوه می‌تواند پوشش معده و روده‌ها را در برخی افراد تحریک کند و علائم بیماری‌های گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر را بدتر کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این مقاله به برخی اثرات مثبت و منفی مصرف قهوه پرداخته شده است.

جزء اصلی قهوه یعنی کافئین، از مواد محرک و مؤثر بر دستگاه گوارش و سیستم عصبی است. قهوه یک راه حل طولانی مدت برای بهبود یبوست نیست و در واقع مشکلات گوارشی مانند IBS یا سندرم روده تحریک پذیر را بدتر می‌کند.

کم آبی بدن یکی از عوارض مصرف زیاد قهوه است. اما با مصرف آب کافی، اگر قهوه می‌نوشید می‌توانید از کم آبی بدن جلوگیری کنید.
مصرف متوسط تا زیاد قهوه می‌تواند برخی از اختلالات اضطراب و خواب را بدتر کند. ثابت شده است که مصرف متوسط قهوه فوایدی مانند کاهش خطر دیابت، بیماری قلبی، سرطان کبد و زوال عقل دارد.

قهوه می‌تواند از راه‌های مختلفی بر دستگاه گوارش تأثیر بگذارد. جزء اصلی قهوه که بر دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد کافئین است که می‌تواند ماهیچه‌های دستگاه گوارش را تحریک کند و انقباضات روده بزرگ را افزایش دهد و منجر به حرکات مکرر روده شود.

قهوه همچنین می‌تواند تولید هورمون‌های خاصی مانند گاسترین و کوله سیستوکینین را در بدن افزایش دهد که می‌تواند ترشح آنزیم‌های گوارشی و صفرا را افزایش دهد.

این ترشحات انقباضات ماهیچه‌های معده و روده کوچک را افزایش می‌دهد، که می‌تواند به هضم غذا کمک کند و به کاهش علائمی مانند نفخ، گاز و سوء هاضمه کمک کند و در عین حال باعث تمرکز و هوشیاری بیشتری در شما می‌شود.

با این حال در همه مصرف قهوه به یک شکل واکنش نشان نمی‌دهند. برخی از افراد ممکن است نسبت به اثرات کافئین روی دستگاه گوارش حساسیت بیشتری داشته باشند و ممکن است علائمی مانند: سوزش سر دل، تهوع، ناراحتی شکمی پیدا کنند.

همان طور که اشاره شد، قهوه می‌تواند پوشش معده و روده‌ها را در برخی افراد تحریک کند و علائم بیماری‌های گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) را بدتر کند.

در یک مطالعه با ۳۳۰۰ شرکت‌کننده که در «Frontiers in Nutrition» منتشر شده است، نشان داد مصرف قهوه و کافئین با احتمال بیشتر IBS در کل جمعیت مورد مطالعه مرتبط است.

ارتباط معنی داری بین مصرف کافئین و شدت علائم IBS در افراد دارای اضافه وزن یا چاقی یافت شده است.

سطوح بالای آنتی اکسیدان و ترکیبات فنلی به قهوه قدرت حمایت از سلامتی می‌دهد. آنتی اکسیدان‌ها در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کنند و ترکیبات فنلی از استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می‌کنند، که همگی می‌توانند به پیشگیری از بیماری کمک کنند.

به طور کلی، در حالی که قهوه می‌تواند اثرات مثبت و منفی بر دستگاه گوارش و سیستم عصبی داشته باشد، مهم است که به صدای بدن خود گوش دهید و میزان مصرف خود را بر اساس تحمل فردی و سلامت گوارش خود تعدیل کنید.

به نظر می‌رسد خوب بودن یا بد بودن نوشیدن قهوه بسته به فرد و میزان مصرف متفاوت است و احتمالا رعایت حد اعتدال در این نوشیدنی می‌تواند از مضراتش کاسته و به فواید آن بیفزاید.