

تناول 3 إلى 5 فناجين قهوة يومياً يجنب أضرار الكافيين



يرغب معظمنا بشرب القهوة لمحتواها العالي من الكافيين، ما يجعلها الاختيار الأمثل بعد ليلة مضطربة أو في منتصف يوم طويل. ومن المعروف أن هذا المشروب القوي يتمتع بالعديد من الفوائد الجسدية بالكميات المناسبة، ولكن ما المقدار الذي يمكن شربه بأمان كل يوم؟

لسلامة الكافيين، يُعرّف الاستهلاك المعتدل للقهوة عادة على أنه من (EFSA) وفقاً لمراجعة هيئة سلامة الغذاء الأوروبية 3 إلى 5 فناجين يومياً، وفي حين أن هذا قد يبدو كأنه كمية سخية للشرب كل يوم، إلا أنه يجب ملاحظة أن هذا بشكل عام يعد آمناً إذا تم تناول القهوة كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن

وقال د. سيموني لاوبشر، أخصائي التغذية البريطاني: «الإفراط في تناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة» والإدمان، وأوصي الناس بتناول فنجان قهوة يومياً إذا شربوا لترين من الماء. الأمر كله يتعلق بنسبة الماء إلى القهوة

ويعد التوقيت أيضاً أمراً أساسياً عندما يتعلق الأمر بشرب القهوة، لأن الكافيين يمكن أن يقلل من امتصاص العناصر

الغذائية الرئيسية، مثل فيتامين سي. لهذا السبب، يوصى دائماً بالاستمتاع بقهوتك خارج أوقات الوجبات وإبقائها خارج نظامك أثناء تناول المكملات الغذائية.

وأضاف لاوبشر: «القهوة تعزز صحة القلب، والقهوة غير المُفلترة على وجه الخصوص هي مصدر كبير لمضادات الأكسدة من الكافستول والكهويل، وهي مركبات ديتيربين التي تم ربطها بآثار موازنة الكوليسترول. القهوة مرتبطة أيضاً بالوقاية من السرطان بسبب مضادات الأكسدة التي تزيل الجذور الحرة، كما أنها مرتبطة منذ فترة طويلة بحرق الدهون.» وتقليل الشهية

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"