

من النوم إلى الهضم ☐ متى تضر القهوة بصحتك؟



الأربعاء 29 أكتوبر 2025 06:00 م

الكثير منا لا يستطيع أن يبدأ يومه دون مشروب من القهوة، وعلى الرغم من أنها أثبتت قدرتها على تقليل خطر الإصابة بعدد من الحالات الصحية الخطيرة من السرطان إلى أمراض القلب، إلا أنها قد يكون لها تأثير سلبي على البعض منا، حيث ترفع مستوى الكورتيزول وتؤثر على جودة النوم ☐

قالت الدكتورة فيديريكا أماتي، رئيس قسم التغذية في إمبريال كوليدج لندن: "القهوة هي واحدة من المشروبات الأكثر استمتاعًا في العالم (...) لكنها أيضًا منه فسيولوجي قوي، وله آثار مذهشة على أمعائنا وصحتنا العامة ☐ بالنسبة للكثيرين، لن يُشكّل شرب القهوة مشكلة، لكن الأمر لا يقتصر على الجميع، لذا انتبه لجسدك".

التوتر والقلق

تقول الدكتورة أماتي: "عندما نشرب القهوة، وخاصة في الصباح، فإنها تؤدي إلى ارتفاع حاد في هرمون الكورتيزول - هرمون التوتر الرئيس لدينا ☐ بالنسبة للأشخاص الذين لديهم حساسية خاصة تجاه الكافيين، يمكن أن يترجم هذا إلى مشاعر جسدية من القلق، مثل تسارع ضربات القلب أو الأرق".

وفي حين أن القهوة يمكن أن تجعلنا نشعر بمزيد من الاستعداد لمواجهة اليوم من خلال تحفيز إطلاق الدوبامين، فإن شربها أول شيء بعد الاستيقاظ يمكن أن يؤدي في الواقع إلى تفاقم ارتفاع الكورتيزول - عندما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة بشكل طبيعي، نتيجة لاستجابة الكورتيزول للإيقاظ، كما توضح الدكتورة أماتي ☐

وأوضحت قائلة: "للجينات دور مهم هنا أيضًا". فبينما يستطيع بعض الأشخاص استقلاب الكافيين بسرعة نسبية، ما يعني قدرتهم على تحقّل تناول المزيد من القهوة دون الشعور بالقلق أو التوتر، يبقى آخرون حساسين لآثاره لفترة أطول".

وأضافت: "هذه التأثيرات أكثر وضوحًا لدى الأشخاص الذين لا يشربون القهوة بانتظام، وتميل إلى التراجع مع الاستخدام المعتاد حيث يتطور الجسم التسامح ☐ هذه ليست مشكلة بالنسبة للجميع، لذا استمع إلى جسدك لتحديد ما هو الأفضل بالنسبة لك".

كيفية تجنب ارتفاع الكورتيزول

"ولتقليل ارتفاع الكورتيزول، من الأفضل الانتظار حتى يمر ذروة الكورتيزول الطبيعية في الصباح - عادة بعد نصف ساعة إلى ساعتين من الاستيقاظ ☐ وأضاف الدكتورة أماتي: "عادةً ما يكون منتصف إلى أواخر الصباح هو الوقت الأكثر ملاءمة لتناول الكوب الأول".

النوم المتقطع

على الرغم من أن القهوة يمكن أن تساعد في تعزيز اليقظة في الصباح، إلا أنها قد تسبب اضطرابات في النوم إذا تم تناولها قبل وقت قريب جدًا من النوم - وخاصة بالنسبة للأفراد الأكثر حساسية للكافيين ☐

توصلت دراسة نشرت في مجلة "كوميكيشن بيولوجي" إلى أن شرب كوبين فقط من القهوة بعد منتصف النهار، أي ما يعادل حوالي 200 ملجم من الكافيين، قد يكون كافيًا لتحويل الدماغ إلى حالة أكثر إثارة وديناميكية أثناء الليل، مما يؤدي إلى إحداث فوضى في مستويات الطاقة ☐

وقال الباحثون أيضًا، إن بعض إشارات الدماغ كانت أكثر تسطحًا، مما يشير إلى أنه تحت تأثير الكافيين، أصبح الدماغ يشبه إلى حد كبير "حالة حرجة" - حيث نكون أكثر استجابة ويقظة، مما قد يعطل الإصلاح والتعافي.

وأوضحت الدكتورة أماتي، أن "الكافيين يعمل عن طريق منع مستقبلات الأدينوزين في الدماغ - وهي نفس المستقبلات التي تعزز النعاس - ولهذا السبب يمكن أن يؤخر بداية النوم ويقلل من جودته إذا تم استهلاكه في وقت متأخر من اليوم".

ويجد العديد من الأشخاص أن شرب القهوة قبل النوم بست ساعات يعطل نومهم، لذا فإن تناول الكافيين في الصباح أو في وقت مبكر بعد الظهر هو الأفضل للحصول على راحة متجددة.

يمنع امتصاص الحديد

أوضحت الدكتورة أماتي أن "مركبات البوليفينول الموجودة في القهوة - وهي نفس مضادات الأكسدة المرتبطة بالعديد من فوائدها الصحية - يمكن أن تقلل قليلًا من امتصاص بعض المعادن مثل الحديد".

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن تناول كوب واحد فقط مع وجبة غنية بالحديد يمكن أن يقلل من الامتصاص بنسبة تصل إلى 40 بالمائة.

ويرجع هذا جزئيًا إلى خصائص الكافيين المدرة للبول، مما يعني أنه يزيد قليلًا من طرد المعادن القابلة للذوبان في الماء والفيتامينات، بما فيها فيتامين سي والكالسيوم والمغنيسيوم.

لكن الدكتورة أماتي قالت إن "هذا التأثير صغير ومن غير المرجح أن يسبب نقصًا في سياق نظام غذائي متوازن".

وللمساعدة في الحد من هذه التأثيرات، توصي الدكتورة أماتي بزيادة تناول الحديد من خلال المصادر الغذائية مثل اللحوم الحمراء والبقوليات.

كما يمكن أن يساعد الانتظار لمدة ساعة على الأقل بعد شرب القهوة أيضًا في تقليل فقدان الفيتامينات والمعادن.

علاوة على "أن القهوة تعمل أيضًا على تحفيز الجهاز الهضمي، مما يزيد من حمض المعدة وحركة الأمعاء"، وفقًا للدكتورة أماتي.

وتابعت: "في حين أن هذا يمكن أن يدعم انتظام حركة الأمعاء لدى البعض، فإنه يمكن أن يؤدي أيضًا إلى حرقة المعدة، أو تقلصات المعدة، أو تفاقم أعراض القولون العصبي لدى الآخرين".

يرجع ذلك إلى أن الكافيين يحفز إنتاج حمض المعدة ويرخي الصمام الموجود في الجزء العلوي من المعدة، مما يزيد من خطر ارتجاع حمض المعدة إلى المريء، مما يسبب إحساسًا بالحرقان.

وأظهرت الأبحاث أن الكافيين يحفز إنتاج هرمون الجاسترين، وهو الهرمون المسؤول عن إنتاج حمض المعدة على الرغم من أن هذا يساعد على بدء عملية الهضم، إلا أنه يضيف أيضًا حموضة إلى المعدة مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة.

كيفية تجنب حرقة المعدة وارتجاع المريء؟

لمنع ارتجاع المريء، ينصح الأطباء بالانتظار لمدة ساعة على الأقل بعد الاستيقاظ قبل تناول القهوة، لأن هذا من شأنه أن يمنح الجسم الوقت الكافي لتنظيم الهرمونات المسؤولة عن الهضم.

وإذا استمرت المشكلة، تنصح الدكتورة أماتي بمراقبة الأعراض وكمية الكافيين التي تتناولها لمعرفة ما إذا كان القهوة هو السبب.

ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول

تحتوي العديد من أنواع القهوة على مركبات طبيعية، مثل الديتربينات، والتي ترتبط بمستويات أعلى من الكوليسترول الضار، والذي يمكن أن يسد الشرايين ويزيد من خطر الإصابة بمضاعفات القلب.

وكما توضح الدكتورة أماتي، فإن بعض طرق التخمير قد تكون أكثر ضررًا من غيرها، إذ أن "القهوة غير المفلترة، مثل القهوة الفرنسية أو التركية، تحتوي على مركبات تسمى كافستول وكاهويول، والتي يمكن أن ترفع مستوى الكوليسترول الضار".

"ولذلك فإن القهوة المفلترة هي الخيار الأفضل للأشخاص الذين يشعرون بالقلق بشأن مستويات الكوليسترول، بما في ذلك ذلك مرضى السكري أو المدخنين"، بحسب قولها.

الكافيين مضر للحامل

وحذرت الدكتورة أماتي قائلة: "يجب على بعض الأشخاص أن يكونوا حذرين بشكل خاص مع الكافيين - بما في ذلك النساء الحوامل، وأولئك الذين يعانون من اضطرابات القلق، أو اضطرابات في ضربات القلب، أو ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط، وكذلك الأطفال".

وأضافت أن "التحضير مهم أيضًا: فالقهوة السوداء هي الأفضل بشكل عام للصحة، في حين أن إضافة السكر والقشدة يمكن أن يعوض العديد من فوائدها المحتملة".

واستدركت: "ولكن من المثير للاهتمام أن كل من القهوة التي تحتوي على الكافيين والقهوة منزوعة الكافيين تقدم تأثيرات وقائية مماثلة ضد العديد من الأمراض المزمنة، مما يشير إلى أن الفوائد الصحية للقهوة تمتد إلى ما هو أبعد من الكافيين نفسه".

تقليل القهوة

تنصح الدكتورة أماتي قائلة: "بالنسبة لأولئك الذين يتطلعون إلى تقليل تناولهم للقهوة، فإن اتباع نهج التخميف التدريجي يساعد في تقليل أعراض الانسحاب مثل الصداع أو التعب".

كما أن تأجيل تناول القهوة الصباحية إلى ما بعد الإفطار، بمجرد استقرار ذروة الكورتيزول الطبيعية، يمكن أن يساعد أيضًا في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

ويعتبر تناول القهوة باعتدال - حوالي ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا، توفر ما يصل إلى 400 ملج من الكافيين لمعظم البالغين - جزءًا من نظام غذائي صحي.