

تاثیر قهوه روی بدن چگونه است؟

تاثیر قهوه روی بدن در صورت مصرف روزانه بسیار چشمگیر است. و این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده است. طوری که بسیاری از دوستداران قهوه هر روز آن را مینوشند. قهوه هم مانند هر ماده ی غذایی دیگری فواید و مضراتی دارد. و نکته ی مهم، رعایت تعادل در مصرف آن است.

اگر هر روز قهوه بنوشیم چه اتفاقی در بدن ما رخ می دهد؟

در مطلب زیر به ۷ تاثیر مثبت و منفی در تاثیر قهوه روی بدن و مصرف روزانه آن برای سلامتی می پردازیم:

۱- از تاثیر قهوه روی بدن: کاهش احتمال بروز سرطان

تاثیر قهوه روی بدن در مصرف روزانه (قهوه ای که به صورت خالص و بدون هیچ مواد افزودنی مستقیماً از داخل مخزن قهوه ساز برداشته و سرو می شود). احتمال ابتلا به بعضی بیماری ها را کم می کند. مصرف متعادل قهوه (روزانه ۳ تا ۵ فنجان) باعث کاهش مرگ و میر ناشی از عوامل مختلف، کم شدن خطر ابتلا به دیابت نوع دو و کاهش خطر بروز بیماری های پارکینسون، زوال عقل، التهاب شدید کبدی (سیروز کبدی) و برخی سرطان ها مثل کبد و رحم می شود.

در حقیقت کارشناسان به دلیل خاصیت معجزه آسای قهوه در جلوگیری از چنین بیماری هایی، به آن «داروی معجزه گر» می گویند. در اصل این نوشیدنی لذت بخش کمک می کند تا عمر طولانی تری داشته باشیم. با این حال، کارشناسان تأکید دارند که این فواید بیشتر در قهوه ی خالص کافئین دار وجود دارد. و اگر می خواهید از آنتی اکسیدان موجود در آن بهره ببرید، نباید آن را به همراه خامه و شکر بنوشید.

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

۲- روحیه را بهبود می بخشد

کافئین موجود در قهوه به طور مستقیم بر مغز تأثیر می گذارد. این تأثیر به ویژه زمانی که میزان مصرف قهوه کم باشد. (حدود ۷۶ میلی گرم) مشهود خواهد بود. کافئین در برخی فعالیت های مثبت مغز نقش دارد. مثل بهبود هوشیاری ذهنی و دقت، کمک به تمرکز و بهبود روحیه. با تقویت روحیه، افسردگی هم کاهش می یابد و خطر اقدام برای خودکشی کم می شود. طبق پژوهشی در سال ۲۰۱۳، کسانی که روزانه ۲ تا ۳ فنجان قهوه ی کافئین دار مصرف می کردند. خطر خودکشی در آن ها به میزان ۴۵ درصد کمتر شد. احتمالاً به دلیل آنکه اثر محرک کافئین به بهبود روحیه کمک می کند.

۳- خاطرات را بهتر تثبیت می کند

همانطور که تاثیر قهوه روی بدن را بررسی کردیم. علاوه بر تاثیر مثبت قهوه بر هوشیاری، دقت، تمرکز و روحیه، پژوهشی جدید از اثر این نوشیدنی در تثبیت خاطرات حکایت دارد. در این تحقیق، ۲۴ ساعت بعد از اجرای آزمایش، کافئین باعث افزایش بازدهی شد. و محققان به این نتیجه رسیدند که کافئین خاطرات بلند مدت را بهتر تثبیت می کند. با این حال، باید توجه داشت که مصرف بیشتر کافئین لزوماً بهتر نیست. و همیشه بازدهی را بالا نمی برد.

۴- کمک می کند ورزشکار بهتری باشید

ورزشکاران می توانند از هر دو وجه ذهنی و فیزیکی مزایای قهوه بهره مند شوند. کافئین طبیعی موجود در قهوه، عملکرد فیزیکی را به ویژه در خصوص تمرینات هوازی و استقامتی بهبود می بخشد. مقدار توصیه شده برای این منظور، ۲ تا ۶ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است، یعنی برای مثال ۱ تا ۴ فنجان قهوه ی دم کرده برای شخصی با ۶۸ کیلوگرم وزن مناسب است.

کافئین در نهایت عملکرد را در ورزش های بلند مدت و کوتاه مدت بهبود می بخشد. به علاوه، مصرف کافئین سبب می شود گیرنده های مغز بخش های شناسایی کننده ی ماده آدنوزین در مغز را غیر فعال کنند. آدنوزین ماده ای شیمیایی است که باعث ایجاد احساس خستگی می شود. کافئین احساس خستگی و درد را کاهش می دهد.

۵- افراط در مصرف قهوه، اثری منفی بر روال عادی زندگی دارد

تأثیر قهوه روی بدن فقط مثبت نیست. بنابراین افراط در مصرف این نوشیدنی، در برخی افراد عوارض جانبی منفی ای در پی خواهد داشت، مثل اضطراب، وحشت زدگی، خواب ناآرام، بی خوابی و وابستگی به کافئین. افرادی که به مصرف کافئین وابستگی دارند، ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از آخرین دوز کافئین، می توانند حالت «ترک اعتیاد به کافئین» را تجربه کنند. این حالت ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت رفع می شود و اصلی ترین نشانه ی آن سردرد است. زیاده روی در مصرف کافئین حتی می تواند منجر به مرگ شود.

۶- بسته به شیوه ی دم کردن قهوه، سطح کلسترول خون افزایش می یابد

میزان ماده ی کافستول در قهوه ی اسپرسو یا قهوه هایی که با فرنچ پرس یا قهوه جوش تهیه می شوند بسیار بیشتر از قهوه های فوری یا قهوه هایی است با فیلتر کاغذی آماده می شوند. ماده ی کافستول، سطح کلسترولی به نام لیپوپروتئین کم چگالی را در بدن بالا می برد. بنابراین در هنگام تهیه ی قهوه، با استفاده از فیلتر، قهوه را از چربی های آن جدا کنید. این چربی ها که به آن ها ترپنس گفته می شود، کلسترول را افزایش می دهند.

۷- فشار خون را افزایش می دهد اما در دراز مدت اثر منفی ندارد

علاوه بر موارد تأثیر قهوه روی بدن که در بالا گفته شد قهوه می تواند باعث افزایش فشار خون شود اما این تأثیر کوتاه و موقت است و در دراز مدت اثر منفی ندارد. سفت شدن عروق خونی منجر به افزایش فشار خون و بیماری های قلبی می شود اما مصرف روزانه ی قهوه چنین تأثیر مخربی بر عروق خونی ندارد.

قهوه فوری با قهوه معمولی چه تفاوتی دارد؟

این روزها در قفسه فروشگاه ها در میان انواع قهوه دانه ای، پودری یا کافی میکس شاهد انواع قهوه های فوری هستیم، اما این قهوه چه فرقی با قهوه معمولی دارد؟ دانه قهوه همچون دانه های دیگر حاوی فیبر نامحلول است؛ یعنی اگر دانه قهوه را آسیاب کرده و در آب بجوشانیم فیبر آن رسوب و رنگ قهوه در آب جوش حل می شود. حال اگر در صنعت با صافی رسوب را حذف و محلول حاصل را تبخیر، خشک و آسیاب کنند «قهوه فوری» به دست می آید که به محض ریختن آن در آب جوش، قهوه، آماده مصرف است.

البته رنگ انواع قهوه فوری ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد و این موضوع به نوع قهوه و روش خشک کردن آن بستگی دارد و نشان دهنده فساد یا تعیین کننده کیفیت و طعم محصول نیست. اغلب قهوه های پودری معمولی عطر و طعم اصیل خود قهوه را می دهد، اما به دلیل آن که قهوه فوری طی فرآیند حرارتی تا حدودی عطر و طعم خود را از دست می دهد گاهی آن را با شیر، شکر، شکلات، فندق، کارامل یا کاپوچینو طعم دار می کنند.

جهت مشاهده [تعرفه دندانپزشکی](#) سال کلیک کنید.

تأثیر قهوه بر روی دندانها

اگر شما به طور متعادل از قهوه استفاده کنید این نوشیدنی می تواند از [پوسیدگی دندان](#) جلوگیری کند. دانشمندان برزیلی دریافته اند ترکیبی در قهوه به نام trigonelline و آنتی اکسیدان پلی فنل از پوسیدگی دندان و ایجاد سوراخ روی دندان ها جلوگیری می کند و این تأثیر قهوه بر دندان قابل توجه است. البته دقت کنید که قهوه اسیدی است و رنگ دانه های موجود در قهوه می تواند در طولانی مدت داخل دندان نفوذ کرده و باعث [تغییر رنگ دندان](#) های شما شود پس بعد از نوشیدن قهوه دندان های خود را مسواک کنید و یا از آدامس های بدون قند استفاده کنید.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید