

8 فوائد صحية للعيش بدون الكافيين

لا داعي للذعر. لن نقول إنحن لا نقول إنك بحاجة إلى الإستغناء والتوقف عن إستهلاك الكافيين على الإطلاق.

إذا كنت لا تجرؤ حتى على قول كلمة ديكاف، فأنت لست وحدك. يشرب جميع الأشخاص حاليًا كميات من القهوة أكثر من أي وقت مضى. وهذا لا يفسر حتى جميع الطرق الأخرى للحصول على إصلاح الكافيين - من ما تشا لاتيهِ إلى صناعة مشروبات الطاقة.

والخبر السار هو أن هناك الكثير من الفوائد الصحية التي أثبتت أنها تأتي مع شرب القهوة، من تحفيز عملية الأيض إلى انخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

ولكن ما هي فوائد توقف إستهلاك الكافيين؟ وهل يجب تجنب الكافيين تمامًا؟

فيما يلي أهم 8 فوائد الصحية للعيش دون الكافيين :

1. وداءًا للقلق

هل تشعر بقلق متزايد في الآونة الأخيرة؟ قد يكون السبب كثرة إستهلاك الكافيين.

الكافيين يضيف الطاقة، وهو ما يستخدمه معظمنا. ومع ذلك، فإن هذه الطاقة تحفز أيضًا هورمونات "القتال أو الهروب". هذا قد يسبب زيادة في القلق والعصبية وخفقان القلب وحتى نوبات الهلع.

أولئك الذين هم بالفعل عرضة للتوتر والقلق قد يجدون أن الكافيين يجعل أعراضهم أسوأ بكثير. بالإضافة إلى ذلك، ارتبط ارتفاع تناول الكافيين بزيادة فرص الاكتئاب لدى المراهقين.



2. النوم بشكل أفضل

قد تؤثر عادة إستهلاك الكافيين على النوم. تشير الدراسات إلى أن تناول القهوة يوميا يمكن أن يغير دورة نومك، مما يتسبب في نوم مضطرب ونعاس أثناء النهار. يمكن أن يكون هذا صحيحًا بشكل خاص إذا كنت تستهلك الكافيين أقل من ست ساعات قبل التوجه إلى السرير.

إلى جانب الراحة الليلية الهادئة وغير المضطربة، قد يجد أولئك الذين لا يستهلكون الكافيين أن الوقت قد يستغرق وقتًا أقل بكثير للنوم في المقام الأول.

3. إمتصاص العناصر الغذائية بطريقة أفضل

إذا كنت لا تشرب الكافيين، قد يمتص جسمك بعض المواد المغذية بطريقة أفضل من أولئك الذين يشربون. قد يمنع حمض الطنطاليك في الكافيين امتصاص العناصر الغذائية التالية:

- الكالسيوم
- الحديد
- الفيتامينات B

4. أسنان أكثر صحةً وبيضاءً

لا يوجد إختلاف: يمكن للشاي والقهوة صبغ الأسنان. يرجع ذلك إلى مستوى عال من حمض الطنطاليك الموجود في هذه المشروبات، والتي تسبب تراكم الأسنان وتغير لونها. والحموضة في مشروبات الكافيين، مثل القهوة والمشروبات الغازية، يمكن أن يؤدي أيضا إلى تصبغ

المينا .

5. ضغط الدم منخفض

لا يمكن أن تكون كثرة إستهلاك الكافيين جيدة لضغط الدم. قد تبين أن الكافيين يرفع مستويات ضغط الدم بسبب تأثيره التحفيزي على الجهاز العصبي.

ارتبط أيضًا تناول كميات كبيرة من الكافيين - من 3 إلى 5 أكواب يوميًا - بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



6. كيمياء الدماغ متوازنة

ليس من المستغرب أن يكون للكافيين تأثير على المزاج. كل تلك "لا تحدث معي حتى تظهر لي قهوتي" شعارات على أكواب لسبب ما .

يمكن أن يغير الكافيين كيمياء الدماغ، ويتفق الباحثون على أن الكافيين يحقق بعض المعايير المستخدمة لقياس الاعتماد على المخدرات.

الأشخاص الذين لا يستهلكون الكافيين لا داعي للقلق بشأن الصفات الإدمانية منه، في حين أن الأشخاص الذين يقررون التخلص من الكافيين أو التوقف عن شربه بالكامل قد يعانون من أعراض الانسحاب أو تغيرات مؤقتة في المزاج.

7. هضم صحي

يصحب إستهلاك الكافيين بحدوث مجموعة من مشاكل الهضم غير السارة.

تخلق القهوة تأثير ملين يمكن أن يحفز الأمعاء . استهلاك كميات كبيرة من القهوة يمكن أن يسبب الإسهال.

بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب مشروبات الكافيين دورًا في تطوير مرض الجزر المعدي المريئ.

8. تقدم بالسن بطريقة أفضل

إذا كنت قلقًا بشأن الشيخوخة، فقد تستفيد من عدم كثرة إستهلاك الكافيين. يتداخل الكافيين مع تكوين الكولاجين عن طريق الحد من تكوين الكولاجين في الجلد.

بما أن الكولاجين له تأثير مباشر على الجلد والجسم والأظافر، فإن عدم احتساء فنجان قهوة الصباح قد يعني تقليل التجاعيد.

