

## 9 فوائد لتناول القهوة باعتدال

سخر البعض من القهوة والبعض الآخر أشادوا بها لعدة قرون. فمنهم من قال إنها تسبب العجز الجنسي والجنون، وآخرون زعموا بأنها علاج للكسل أو "هدية من السماء". ولكننا سنتكلم في ما يلي عن إيجابيات القهوة التي نعرفها اليوم وفقاً للعلم.

- تعزز القهوة الأداء البدني: تناول كوباً من القهوة السوداء قبل نحو ساعة من التمارين وقد يتحسن أداؤك حتى 11-12%.
- فالكافيين يزيد من مستويات الأدرينالين في الدم الذي من شأنه "مكافحة" الهرمونات التي تمنعك من ممارسة المجهود بدني.
- تساعد القهوة على فقدان الوزن: تحتوي القهوة على المغنيسيوم والبوتاسيوم، ما يساعد جسم الإنسان في استخدام الأنسولين، وبذلك يتم تنظيم مستويات السكر في الدم والحد من الرغبة في تناول السكريات والوجبات الخفيفة.
- تساعد القهوة في حرق الدهون: يساعد الكافيين في حرق الخلايا الدهنية في الجسم واستخدامها كوقود للتدريب.
- تساعد القهوة في زيادة التركيز واليقظة: إذا تناولت القهوة بشكل معتدل، من كوب حتى 6 أكواب يومياً، سيساعدك ذلك على التركيز أكثر ويحسن يقظتك العقلية.
- تحمي القهوة من الموت المبكر: أظهرت الدراسات أن خطر الإصابة بالموت المبكر لدى من يحتسي القهوة أقل بنسبة 25% من أولئك الذين لا يشربون القهوة.
- تقلل القهوة من خطر الإصابة بمرض السرطان: أظهرت إحدى الدراسات أن القهوة قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستات لدى الرجال بنسبة 20%، وسرطان بطانة الرحم لدى النساء بنسبة 25%. احتسى الناس في المجموعة أربعة أكواب من القهوة يومياً. كما يمنع الكافيين الإصابة بسرطان الخلايا القاعدية، وهو النوع الأكثر شيوعاً من سرطان الجلد.
- تقلل القهوة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية: يرتبط استهلاك القهوة بشكل مقبول (من كوبين حتى 4 أكواب يومياً) بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- تحمي القهوة الجسد: تحتوي القهوة على الكثير من المواد المضادة للأكسدة، التي هي بمثابة محاربي الجسد والتي تقاتل الجذور الحرة داخل الجسد، وتخلق حماية ضدها.

▪ تحسّن القهوة المزاج، وتساعد في محاربة الاكتئاب والتقليل من خطر الانتحار: يحفز الكافيين الجهاز العصبي المركزي ويعزز إنتاج الناقلات العصبية مثل السيروتونين، الدوبامين، والنورادرينالين، المرتبطة بتحسّن المزاج. تناول كوبين من القهوة يوميا يُبعد خطر الانتحار بنسبة 50%.