

الوقت المناسب لشرب القهوة

تلعب القهوة دورا كبيرا في حياتنا اليومية فهي من أكثر المشروبات الساخنة التي تساعد على التركيز وتعطي النشاط، ما يجعل نسبة كبيرة من الأشخاص مدمنون على تناولها عند إستيقاظهم من النوم أو حتى يتناولونها لمرات عدة خلال ساعات النهار.

كثيرة هي الدراسات التي تطرقت الى موضوع القهوة والوقت المناسب لتناولها، حيث بينت أن شرب القهوة بعد الإستيقاظ خطأ، بل يجب أن يكون بعد ساعات للإستفادة من فوائدها في إعطاء جرعة جديدة من النشاط.

ووفقا للأبحاث، ينصح خبراء الصحة بإحتساء القهوة بين الساعة التاسعة والنصف صباحا والحادية عشر والنصف، لأنه خلال هذه الفترة تتفاعل مادة الكافيين مع هرمون الكورتيزول المسؤول عن تنظيم ساعة الجسم، نشاطه وقدرة التركيز عند الشخص.

وتبين أن إحتساء القهوة بعد ساعتين من الإستيقاظ يعطي الجسم مزيدا من الطاقة بعد أن تكون مستويات الكورتيزول الذي يعرف بهرمون التوتر قد إنخفض ما يجعل الجسم بحاجة لاستعادة القدرة على القيام بوظائفه بشكل طبيعي.

إلا أن شرب القهوة لا يتوقف عند ساعات الصباح فقط، بل على العكس هناك العديد من الاشخاص يتناولونها بشكل متكرر طوال ساعات النهار خاصة بعد تناول الغداء أو في فترة بعد الظهر. هذا الأمر يثير علامات إستفهام بين الاشخاص إذا ما كان صحي أن يتم تناول القهوة في هذه الفترة.

لذلك، وبحسب الأخصائيين في حال يرغب الأشخاص بتناول القهوة بعد الظهر فليكن ذلك بعد الغداء وقبل تناول العشاء من أجل الحفاظ على طاقة الجسم.

هذا ويحذر الخبراء من إحتساء القهوة عند المساء قبل ساعات النوم لأن مادة الكافيين تمنع من النوم وتسبب القلق، وينصحون بتناول آخر فنجان قهوة قبل 6 ساعات من النوم.

من ناحية أخرى، بينت الدراسات الحديثة أن تناول 3 أكواب من القهوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة تصل إلى

