

# طرفداران قهوه بخوانند



مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به خواص و تاثیر قهوه بر سلامت به موارد ممنوعیت مصرف آن اشاره کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، مینا کاویانی، قهوه را یکی از نوشیدنی‌های گرم محبوب در جهان عنوان کرد که امروزه تبدیل به صنعت بسیار پر درآمدی شده است.

به گفته وی، این نوشیدنی از دانه‌های بوداده و آسیاب‌شده گیاه قهوه به دست می‌آید که کمی اسیدی بوده و به واسطه داشتن مقدار قابل ملاحظه کافئین، محرک است.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه افزود: پس از رسیدن میوه گیاه قهوه، دانه‌های آن برداشت و فرآوری می‌شود. در این فرایند دانه‌های قهوه خشک‌شده به درجات مختلف برشته می‌شوند که بسته به عطر و طعم موردنظر، درجه‌بندی‌های گوناگونی برای برشته‌کردن دانه‌ها در نظر گرفته شده است.

کاویانی با اشاره به تاثیر مستقیم میزان و درجه برشته‌کاری بر روی طعم قهوه، گفت: رنگ قهوه پس از دم کردن نیز تحت تاثیر درجه برشته‌شدن است.

به گفته وی، قهوه‌های تیره‌تر و پررنگ‌تر حاوی فیبر غذایی کمتری بوده و طعم شیرین‌تری دارند اما قهوه‌های با برشته کاری ملایم، طعم قوی‌تری از روغن‌ها و اسیدهای معطر دریافت می‌کنند. اما برشته کاری مقدار کافئین موجود در دانه‌های قهوه را تغییر نمی‌دهد.

## مواد موجود در قهوه

کاویانی، کافئین را عمده‌ترین ماده موجود در قهوه دانست که نوعی محرک بوده و با مصرف مقدار متعادل قهوه در کوتاه مدت سبب رفع خواب آلودگی می‌شود و جایگاه ویژه‌ای در صبحانه و محل کار بسیاری از افراد دارد.

این کارشناس تغذیه از دیگر مواد موجود در قهوه به آنتی اکسیدان‌هایی نظیر توکوفرول و تئوفیلین، مواد معدنی متعدد (پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفر) و مواد ضدالتهاب اشاره کرد.

وی افزود: قهوه معمولاً به دو صورت ساده یا تلخ و ترکیبی با شیر و سایر مواد مصرف می‌شود. قهوه تلخ، قهوه دم کرده است که بدون شکر، شیر و سایر افزودنی‌ها تهیه و مصرف می‌شود. اما نوشیدنی ترکیبی نوعی قهوه است که پس از تهیه، شیر و گاهی شکر به آن اضافه می‌کنند.

## تأثیر قهوه بر سلامت

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، مصرف مقدار متعادل قهوه را دارای فوایدی برشمرد

نوشیدن مقدار متعادل از قهوه بدون شکر می‌تواند در سوخت و ساز قندها و کاهش خطر دیابت نوع دوم نقش داشته باشد.

قهوه به واسطه داشتن مواد معدنی نظیر منیزیم و پتاسیم می‌تواند به کاهش خطر پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند.

مصرف مقدار متعادل قهوه با توجه به داشتن کافئین در کوتاه مدت سطح هوشیاری را افزایش داده، فعالیت قلب، سیستم عصبی و عضلات را بالا می‌برد اما مصرف طولانی مدت قهوه به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود زیرا اثراتی مشابه استرس طولانی مدت به دنبال دارد.

بر اساس نتایج تحقیقات علمی مصرف مقدار متوسط و متعادل قهوه

اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدسرطانی و محافظت از اعصاب دارد و با بهبود نشانگرهای زیستی استرس اکسیداتیو و التهاب در افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، مرتبط است. این امر به واسطه کاهش فشار خون و شاخص توده بدن، بهبود حساسیت به انسولین و برخی نشانگرهای مرتبط با کاهش خطر بیماری قلبی عروقی حاصل می‌شود. می‌توان گفت قهوه موجب افزایش پاسخ آنتی‌اکسیدانی درون سلولی برای ارتقای سلامت قلبی عروقی در بدن انسان نیز می‌شود.

قهوه و اجزای زیست فعال آن همچنین در تنظیم متابولیسم چربی نقش دارند. گرچه تحقیقات بیشتری برای بررسی تأثیر سایر ترکیبات قهوه علاوه بر کافئین مانند تریگونلین و کاهوئول و پتانسیل تأثیر آنها بر سوخت و ساز چربی لازم است.

## موارد ممنوعیت مصرف قهوه

با توجه به اینکه کافئین قهوه می‌تواند موجب وابستگی شود، از مصرف بیش از حد قهوه خودداری کنید.

برای پیشگیری از سقط جنین و زایمان زودرس، بانوان باردار از نوشیدن قهوه پرهیز کنند.

برای پیشگیری از عوارض کافئین مانند استفراغ، ناآرامی و بی‌خوابی در نوزادان، بانوان شیرده از مصرف قهوه خودداری کنند.

از مصرف بی‌رویه قهوه که احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، پرهیزید.

از افراط در نوشیدن قهوه برای پیشگیری از افزایش کلسترول و پوکی استخوان، خودداری کنید.

اگر به مصرف زیاد قهوه عادت کرده‌اید، به تدریج آن را کاهش دهید.

افراد دارای شرایط خاص مانند بیماران مبتلا به دیابت یا افرادی که اختلال خواب دارند باید در صورت عادت به مصرف زیاد قهوه، نوشیدن آن را به یک یا دو فنجان در روز محدود کنند.

**سرویس خبری: تغذیه و سلامت**

**منبع: مهر**