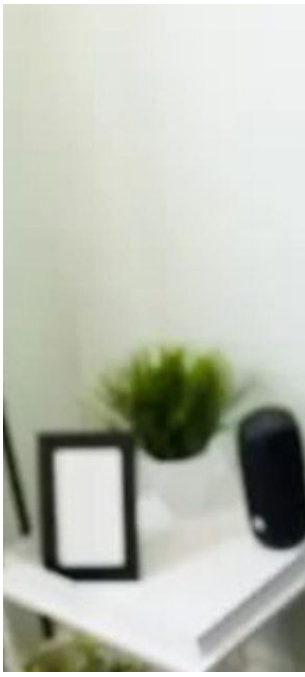
لمحبي القهوة.. إليكم الجانب السلبي من تناولها يوميا



يبدو أن هناك أخباراً جيدة وأخرى غير سارة تنتظر محبي القهوة على وجه الخصوص، بعدما وجدت دراسة جديدة آثاراً صحية لاستهلاكها وأبرزها التأثير على عدد ساعات النوم.

فقد أظهرت الدراسة أن للقهوة تأثيرات مدهشة على مستويات النشاط البدني، مما يدفع الناس إلى التحرك أكثر، والمشي نحو" 1000 خطوة "إضافية في اليوم، وهو زيادة كبيرة في النشاط قد يساعد في تفسير سبب ارتباط استهلاك القهوة منذ فترة طويلة بصحة أفضل.

لكن الدراسة، التي نُشرت في" مجلة New England Journal of Medicine"، وجدت بعض الجوانب السلبية لتناول فنجان من القهوة يومياً.

"انخفاض ساعات النوم"

وأظهرت أن الناس فقدوا حوالي" 36" دقيقة من النوم ليلاً في الأيام التي كانوا يشربون فيها القهوة، وكلما شربوا المزيد من القهوة، قل عدد ساعات نومهم.

كذلك نظر البحث أيضاً في تأثير القهوة على خفقان القلب، وهي تجربة شائعة نسبياً لمن يشربون القهوة من الأصحاء.

ووجدت الدراسة أنه في الرجال والنساء الأصحاء، لا تسبب القهوة نوعاً شائعاً من الخفقان يُعرف باسم الانقباضات الأذينية المبكرة، على الرغم من أن بعض السلطات الصحية حذرت من أن هذا قد يكون أحد الآثار الجانبية لشرب القهوة.

"خفقان القلب"
لكن يمكن أن يؤدي استهلاك القهوة إلى زيادة نوع آخر من خفقان القلب، يُعرف باسم تقلصات البطين المبكرة
وهذه النبضات الزائدة أو غير المنتظمة شائعة إلى حد ما وحميدة، ويختبرها الجميع تقريباً في بعض الأحيان، وعلى الرغم من أنها قد تكون مقلقة، فإن معظم الخبراء يقولون إنها ليست كذلك لدى الأشخاص الأصحاء.

إلى ذلك، أشارت النتائج إلى أن الآثار الصحية للقهوة معقدة في حين أن القهوة مفيدة لكثير من الناس ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة" بالأمراض المزمنة "وربما تطيل من عمر حياتك، إلا أنها قد تعطل نومك وقد تسبب بعض خفقان القلب.

يذكر أن إحدى الدراسات القائمة على الملاحظة في عام "2015" وجدت أن الأشخاص الذين عانوا بشكل روتيني من الخفقان كانوا أكثر عرضة للإصابة بفشل القلب.