

بهترین زمان نوشیدن قهوه برای بهبود یبوست

30 خرداد 1403

فواید نوشیدن قهوه صرفاً به افزایش سطح انرژی و هوشیاری ذهن محدود نمی‌شود؛ بلکه این نوشیدنی در بیداری و فعال شدن دستگاه گوارش نیز نقش دارد؛ اسیدهای موجود در قهوه می‌توانند در عرض چند دقیقه، روده‌ها را به کار گیرند و مشکلاتی همچون یبوست را رفع کنند.

براساس آخرین تحقیقات علمی، ۲۹ درصد از مصرف‌کنندگان قهوه پس از نوشیدن قهوه تمایل به دفع مدفوع دارند. این حالت می‌تواند خیلی سریع ظاهر شود؛ به طوری که افراد پس از نوشیدن قهوه، در کمتر از چهار دقیقه ممکن است احساس دفع داشته باشند.

به نظر می‌رسد که قهوه کافئین‌دار یک گزینه مناسب برای شروع روز و تخلیه روده بزرگ است. تحقیقات نشان می‌دهد قهوه حاوی کافئین، ۶۰ درصد بیشتر از آب و ۲۳ درصد بیشتر از قهوه بدون کافئین در تحریک حرکات روده و رفع یبوست نقش دارد. اما همانطور که اشاره شد، قهوه بدون کافئین نیز به دلیل وجود این اسیدها اثر ملین دارد و می‌تواند به حرکت مواد قابل‌دفع در مسیر روده کمک کند.

توجه داشته باشید این کافئین نیست که شما را وادار به دفع می‌کند؛ بلکه نحوه عملکرد این محرک با اسیدهای طبیعی قهوه در سرعت بخشیدن به این عمل نقش دارد است. این موضوع، توضیحی روشن برای این سؤال است که چرا دیگر نوشیدنی‌های حاوی کافئین، باعث تسهیل در عمل دفع نمی‌شوند.

به گفته متخصصان، سیستم روده در اوایل روز حساس‌تر و مستعد حرکت است. نوشیدن یک فنجان قهوه گرم در ابتدای صبح هم به بهبود رفلاکس معده کمک می‌کند و هم عمل دفع را آسان‌تر می‌کند.