

# چرا نباید برای درمان یبوست قهوه مصرف کنیم؟

6 مرداد 1404

قهوه ممکن است به دفع مدفوع کمک کند، اما تکیه روزانه بر آن می‌تواند نشانه‌ای از عادات گوارشی ناسالم باشد و مشکل را تشدید کند.

به گزارش [verywellhealth](#) اگر صبح‌ها فقط با یک فنجان قهوه می‌توانید به دستشویی بروید، شاید با مشکل یبوست مواجه باشید. قهوه نمی‌تواند راه‌حل بلندمدتی برای رفع یبوست باشد و تکیه بر آن برای حرکات منظم روده ممکن است عواقب ناخواسته‌ای در پی داشته باشد.

## عوارض گوارشی مصرف بیش از حد قهوه

قهوه یک محرک و ملین طبیعی است. اگرچه این ویژگی برای مواقعی که گوارش کندی دارید خوشایند است، اما تکیه‌ی مداوم بر قهوه برای حرکات روده ممکن است مشکلات گوارشی دیگر را پنهان کند. با گذشت زمان، این وابستگی می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

کم‌آبی بدن در اثر نخوردن مایعات کافی (مثل آب)، که خود یبوست را تشدید می‌کند.

تحریک دستگاه گوارش، از جمله ریفلاکس معده یا دل‌پیچه.

کاهش اثرگذاری قهوه به دلیل ایجاد تحمل بدن نسبت به آن.

الگوی نامنظم حرکات روده، به‌خصوص اگر مصرف قهوه شما ناپایدار یا بیش‌ازحد باشد.

## چرا قهوه باعث دفع مدفوع می‌شود؟

قهوه به دلایل مختلفی ممکن است به حرکات روده کمک کند:

کافئین باعث تحریک انقباضات کولون (بخشی از روده بزرگ که مسئول حرکت مواد غذایی است) می‌شود.

قهوه هورمون گاسترین را افزایش می‌دهد که باعث فعالیت روده بزرگ می‌شود.

مایعات گرم (مثل قهوه داغ) عضلات گوارشی را شل می‌کنند.

اسید کلروژنیک موجود در قهوه ممکن است اسید معده را افزایش دهد و گوارش را بهبود بخشد.

حتی قهوه بدون کافئین هم می‌تواند روده را تا حدی تحریک کند، گرچه اثر آن معمولاً کمتر است.

برای مقایسه: یک فنجان قهوه معمولی حدود ۹۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین دارد، در حالی که قهوه بدون کافئین حدود ۵ میلی‌گرم کافئین در هر فنجان دارد.

### **عادات سالم برای منظم ماندن دفع مدفوع**

قهوه می‌تواند بخشی از روال سلامت گوارش شما باشد، اما نباید تنها تکیه‌گاه برای دفع منظم باشد. برای کمک به حرکات طبیعی روده، این راهکارها را امتحان کنید:

افزایش مصرف فیبر غذایی: میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل.

مصرف غذاهای تخمیری: مثل تمپه، میسو، کفیر و کلم ترش برای تقویت تعادل باکتری‌های روده.

هیدراته ماندن: نوشیدن مایعات کافی (به‌ویژه آب) در طول روز.

خواب کافی: ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه برای سلامت میکروبیوم روده ضروری است.

تحرك بدنی منظم: ورزش روزانه گوارش را تحریک کرده و به تنظیم دفع کمک می‌کند.

پاسخ دادن به حس دفع: نادیده گرفتن حس رفتن به دستشویی می‌تواند باعث یبوست بیشتر شود.

اگر از قهوه لذت می‌برید، نوشیدن آن را ادامه دهید؛ اما آن را تنها راه برای منظم ماندن در نظر نگیرید.