

# قبل از صبحانه قهوه بخوریم یا نخوریم؟

19 بهمن 1404

برای بسیاری از ما روز با عطر قهوه و نوشیدن آن آغاز می‌شود و بدون قهوه حس می‌کنیم هنوز هوشیار و سرحال نشده‌ایم. اما آیا این عادت واقعا مفید است؟

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف قهوه قبل از صبحانه می‌تواند سطح اسید معده را بالا ببرد و باعث سوزش یا تحریک سیستم عصبی شود. در عوض، نوشیدن قهوه بعد از خوردن صبحانه، اثر محرک کافئین را با کمترین عوارض تقویت می‌کند و تمرکز ذهنی را بهتر بالا می‌برد. پس چرا بعضی‌ها قهوه ناشتا را این قدر دوست دارند؟

## قهوه ناشتا برای معده سالم هم مفید نیست

قهوه از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است. این نوشیدنی نه تنها بیداری و هوشیاری ذهنی را افزایش می‌دهد، بلکه طبق برخی پژوهش‌ها با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت نوع دو و برخی مشکلات کبدی مرتبط است. با این حال، زمان مصرف قهوه، نقش مهمی در مفید یا مضر بودن آن دارد.

به گفته کارشناسان، نه فقط مقدار، بلکه زمان نوشیدن قهوه می‌تواند اثرات سلامت متفاوتی داشته باشد. به طوری که افرادی که صبح قهوه مصرف می‌کنند تا ظهر، در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشند یا آن را در طول روز می‌خورند، تا ۱۶ درصد خطر مرگ زودرس و ۳۱ درصد خطر بیماری‌های قلبی کمتر دارند. در حالی که مصرف نامتعادل ممکن است همین فواید را از بین ببرد.

متخصصان گوارش می‌گویند نوشیدن قهوه با معده خالی می‌تواند برای برخی افراد مشکل‌ساز شود. چون کافئین، محرک دستگاه عصبی مرکزی است و مصرف آن قبل از صبحانه می‌تواند باعث افزایش اسید معده شود. این مسأله ممکن است در کوتاه‌مدت باعث سوزش معده، احساس نفخ، حالت تهوع و حتی ریفلاکس اسید شود. البته این مورد تا حد زیادی به میزان حساسیت بدن به کافئین هم بستگی دارد. علاوه بر این، کافئین می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد و سطح اضطراب را بالا ببرد. مخصوصا در افرادی که معمولا استرس یا اضطراب دارند.



دکتر ایرج خسرونی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در گفتگو با همشهری‌آنلاین، در پاسخ به

این سوال که چرا بعضی افراد وقتی قهوه را با معده خالی می‌نوشند، حالشان بهتر می‌شود اما برخی دیگر دچار مشکلات گوارشی یا احساس ناخوشی می‌شوند، می‌گوید: «کافئین موجود در قهوه یک محرک طبیعی و انرژی‌زا است و می‌تواند باعث کاهش حالت افسردگی، خستگی و خواب‌آلودگی و افزایش نشاط شود. در واقع قهوه مثل یک ماده مخدر ضعیف بر بدن عمل می‌کند. اما باید دانست که این نوشیدنی مضراتی برای دستگاه گوارش و قلب دارد و همچنین می‌تواند منجر به بی‌خوابی می‌شود.»

به گفته دکتر خسرو نیا، «مصرف مداوم قهوه روی دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد، عملکرد روده را تغییر می‌دهد و ممکن است باعث حالت تهوع و یبوست شود. در مجموع نوشیدن قهوه قبل از صبحانه (با معده خالی) توصیه نمی‌شود. در طول روز هم مقدار نرمال آن مشکلی ایجاد نمی‌کند اما مصرف فراتر از نرمال می‌تواند گوارش افراد حساس را اذیت کند.»

این فوق تخصص گوارش توضیح بیشتری می‌دهد و می‌گوید: «البته مصرف قهوه قبل از صبحانه برای اکثر افراد سالم می‌تواند کمی تحریک‌کننده معده و افزایش اسید باشد، اما معمولاً مشکلی جدی ایجاد نمی‌کند. اثرات شدیدش بیشتر برای کسانی است که معده یا گوارش حساس دارند یا مشکلات قلبی یا اضطراب دارند.»

### بالاخره قبل صبحانه قهوه بخوریم یا نه؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوشیدن قهوه بعد از صرف صبحانه، اثرات مثبت آن را افزایش می‌دهد. وقتی قهوه همراه با غذا یا بعد از غذا مصرف شود، کافئین به آرامی جذب می‌شود و سطح قند خون را بدون ایجاد نوسانات شدید افزایش می‌دهد. این حالت باعث می‌شود محرک ذهنی کافئین مؤثرتر عمل کند و تمرکز، حافظه و هوشیاری فرد بهبود یابد. همچنین ترکیب قهوه با پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌های موجود در صبحانه می‌تواند ریسک تحریک معده را کاهش دهد.



متخصصان می‌گویند مصرف ۳ - ۴ فنجان قهوه در روز برای اکثر بزرگسالان سالم ایمن است و خطری ایجاد نمی‌کند و حتی می‌تواند فواید و مزایایی هم داشته باشد. اما نوشیدن قهوه بسیار غلیظ یا با معده خالی می‌تواند برای افراد حساس مشکلات گوارشی و اضطرابی ایجاد کند. منظور از افراد حساس، افرادی است که بدنشان نسبت به کافئین یا تحریک معده و دستگاه عصبی واکنش قوی نشان می‌دهد.

گروهی که احتمال دارد با نوشیدن قهوه با معده خالی یا قهوه غلیظ، مشکلاتی مثل سوزش یا درد معده، ریفلاکس یا برگشت اسید معده، اضطراب یا تپش قلب و بی‌خوابی یا تحریک‌پذیری را تجربه کنند.

پزشکان توصیه می‌کنند برای شروع روز، بهتر است اول یک وعده سبک صبحانه مصرف شود و بعد قهوه نوشیده شود. کسانی که به مصرف صبحگاهی قهوه عادت دارند، می‌توانند با کاهش غلظت و حجم فنجان، اثرات منفی آن را به حداقل برسانند.