

مضرات نوشیدن قهوه با معده خالی

فواید قهوه عبارتند از: افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی، بهبود عملکرد شناختی و حتی افزایش طول عمر، برای بهره‌مندی از خواص قهوه، بهتر است معده شما خالی نباشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نوشیدن قهوه در اوایل صبح ایده خوبی نیست؛ زیرا ترشح کورتیزول یا هورمون استرس را تشدید می‌کند و سبب تغییرات خلقی و اضطراب می‌شود.

مضرات نوشیدن قهوه با معده خالی

مشکلات گوارشی: نوشیدن قهوه با معده خالی، سبب افزایش ترشح اسید معده می‌شود و سوءهاضمه، نفخ و تهوع را در بر دارد.

استرس: مصرف قهوه با معده خالی سطح کورتیزول یا هورمون استرس را افزایش می‌دهد. کورتیزول بالا در بدن باعث پوکی استخوان، فشار خون بالا و دیابت می‌شود.

اختلال در تنظیم قند خون: نوشیدن قهوه با شکم خالی، عملکرد گلوکز را مختل می‌کند و بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد؛ متابولیکِ ضعیف نیز خطر بیماری قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

نوسانات خلقی: تولید بیش از حد اسید معده در پی مصرف قهوه، از علل نوسانات خلقی است و اضطراب و افسردگی را در بر دارد.

التهاب: نوشیدن قهوه با معده خالی عامل اصلی استرس اکسیداتیو و التهاب است و مشکلات پوستی و دیابت را به همراه دارد.