

من بينها تحسين المزاج والتخسيس ☑☑ تعرف على فوائد القهوة السوداء



الأحد 9 يوليو 2017 01:07 م

رغم الأقاويل الشائعة عن ضرر القهوة، يمكن أن يمثّل استهلاكها بشكل صحيح فوائد صحية عظيمة وعديدة للجسم؛ بسبب احتوائها على مواد مضادة للأكسدة ☑

ونشر موقع «تايم أوف إنديا» فوائد تناول القهوة السوداء للجسم، نستعرضها معكم فيما يلي:

1- تساعد على تعزيز الذاكرة

يتسبب زيادة العمر في انخفاض المهارات المعرفية وزيادة مخاطر الخرف وشلل الرعاش وألزهايمر، لكن تناول فنجان من القهوة السوداء صباحًا يساهم في تحسين وظائف المخ ويساعد على نشاط العقل؛ ولذا فإنه يساعد في تعزيز قوة الذاكرة، كما يحافظ على الأعصاب؛ ما يمنع من مرض الخرف ☑

وقالت دراسات إن الاستهلاك المنتظم للقهوة السوداء يمكنه أن يقلل من مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة 65% ومرض شلل الرعاش بنسبة 60%.

2- تحسين الأداء أثناء التمرينات

من أفضل فوائد القهوة السوداء دورها في تحسين الأداء الجسدي، عبر المساعدة على استخدام قوتك الجسدية بشكل كبير أثناء ممارسة الرياضة؛ ولهذا السبب يطلب مدربي المراكز الرياضية من المتدربين تناول القهوة قبل التدريب ☑

تستطيع القهوة تحسين الأداء بسبب زيادة مستويات الأدرينالين في الدم؛ ما يُعِدّ الجسد للمجهود البدني الشديد، ويعمل كذلك على كسر الدهون المخزنة في الجسد، ويطلق الخلايا الدهنية في مجرى الدم على شكل أحماض دهنية حرة يمكن استخدامها كمصدر للطاقة أثناء الأنشطة البدنية ☑

3- مفيدة للكبد

تساعد القهوة في منع أمراض سرطان والتهاب الكبد، وأمراض الكبد الدهنية والتليف، ووجد أن الأشخاص الذين يشربون القهوة يوميًا تنخفض فرص تطور أيّ مرض في الكبد لديهم بنسبة 80%. تساعد القهوة على ذلك عبر تقليل مستوى الإنزيمات الضارة للكبد في الدم ☑

4- تجعلك أذكى

تمتلك القهوة منبهًا نفسيًا عندما يتفاعل مع الجسد لديه القدرة على تحسين الطاقة والمزاج والأداء المعرفي؛ وبالتالي تجعل الشخص أكثر ذكاءً بمرور الوقت ☑

5- تنظف المعدة

تعتبر القهوة من المشروبات المدرة للبول؛ ولذا عندما تتناول فنجان قهوة من دون سكر فإن كل السموم والبكتيريا تخرج من جسدك؛ ما

يساعد في تنظيف المعدة

6- تساعد في فقدان الوزن

تستخدم القهوة في فقدان الوزن السريع؛ حيث تجعلك تتمرن لفترات أطول في حالة تناولها قبل التدريب بقرابة 30 دقيقة، وتساهم كذلك في «التمثيل الغذائي» بنسبة 50%، كما تحرق دهون البطن وتحقّر الجهاز العصبي الذي يعطي إشارات للجسد بكسر الخلايا الدهنية واستخدامها كمصدر طاقة بدلاً من الجليكوجين

7- تحسّن صحة القلب والأوعية الدموية

على الرغم من أن تناول القهوة بشكل منتظم يزيد من ضغط الدم بشكل مؤقت؛ فإن هذا التأثير يتلاشى بمرور الوقت

يساهم تناول كوب أو اثنين من القهوة يوميًا في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والقلب والسكتة الدماغية، ويقلل كذلك من مستوى الالتهابات في الجسد

8- تعمل قوة مضادة للأكسدة

تعتبر القهوة السوداء من القوة المضادة للأكسدة؛ لذا تحتوي على فيتامينات «بي 2» و«بي 3» و«بي 5» والبيوتاسيوم والمغنسيوم

9- تقليل مخاطر الإصابة بالسكري

يساعد شرب القهوة السوداء يوميًا في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري؛ ما يمكن أن يقود في المستقبل إلى تدقّر الأجهزة وأمراض القلب

تساهم القهوة، بوجود الكافيين أو من دونه، في السيطرة على مرض السكري؛ عبر زيادة إنتاج الأنسولين

10- تؤخر من علامات التقدم في السن

شرب القهوة من دون السكر يطيل من فترة الشباب لجسدك وعقلك، كما يساعد على منع مرض الشلل الرعاش؛ بتعزيز مستويات الدوبامين في الجسم

11- تقلل من خطر الإصابة بالسرطان

مع تزايد معدل الإصابة بالسرطان في العالم، يساعد المركب الموجود في القهوة في منع أنواع معينة من السرطان (مثل سرطانات الكبد والثدي والقولون والمستقيم)، ويقلل من الالتهابات التي تعتبر أسبابًا رئيسة لتطور الأورام

12- تجعلك سعيدًا

شرب القهوة السوداء يحسّن المزاج؛ ولذا فإنه يجعلك تشعر بالسعادة، ويستخدم لمواجهة الاكتئاب بشرب فنجانين يوميًا

13- تقلّل من الضغط العصبي والاكتئاب

يمكن أن يقود كثرة العمل والتوتر إلى حالة من الضغط العصبي والاكتئاب؛ ما يسبب مشاكل صحية لكن شرب القهوة يمكن أن يحسن مزاجك فورًا

تحقّر القهوة الجهاز العصبي في الجسم وتزيد من إنتاج الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين، الذين يعملون ناقلات عصبية هامة لتحسين المزاج

14- تحمي الجسد من مرض النقرس

أظهرت دراسات أن الأشخاص الذين يشربون القهوة السوداء انخفض لديهم خطر الإصابة بالنقرس بنسبة 57%. تعمل مضادات الأكسدة القوية الموجودة في القهوة على تقليل خطر تطور النقرس؛ عبر خفض نسب حمض اليوريك في الجسد، وفي حالة الإصابة به فإنها تخفف من أعراضه