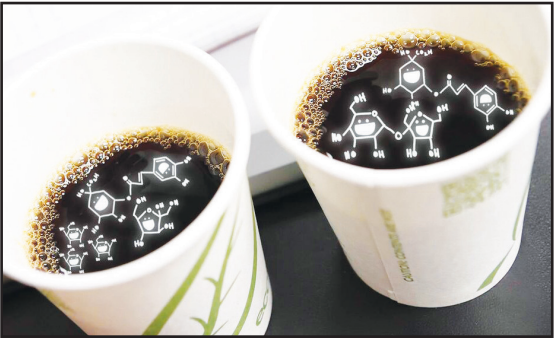




تاریخ
۷
آذر
۱۴۰۳
چهارشنبه

## خواص، فواید و مضرات قهوه چیست؟



قهوه بی‌خواهی می‌آورد. ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود. ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می‌کند. لرزش و رعشه می‌آورد. سوءهاضمه می‌آورد.

در برخی مصرف زیاد تولید اسهال می‌کند.

باعث تضعیف قوای جنسی می‌شود.

خواص دارویی قهوه در طب سنتی ایران طبع قهوه ازنظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و چون جز دسته آلكالوئیدها می‌باشد، کسانی که طبع سرد دارند باید در مصرف آن احتیاط کرده و فقط آن را به‌عنوان دارو مصرف کنند، کسانی که به آن معتاد هستند باید سعی در ترک آن داشته باشند.

قهوه محرک است و هضم را آسان می‌کند

تب بر است مخصوصاً تب‌های نوبه‌ای را برطرف می‌کند

به بدن نیروی کاذب می‌دهد

مسمومیت‌های ناشی از مصرف الکل زیاد را درمان می‌کند برای برطرف کردن یرقان مفید است
ادرارآور است

در درمان سرفه‌ای که با بلغم همراه باشد مؤثر است

دردهای عصبی را درمان می‌کند

در درمان سیاه‌سرفه مفید است

شد‌عغونی‌کننده است

گرد قهوه برای سوختگی‌ها مفید است

قهوه ضداسفردگی است

مقاومت ورزشکاران را زیاد می‌کند

برونش‌ها را باز می‌کند برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است

برای برطرف کردن تب یونجه مفید است

از گرم‌خوردگی دندان جلوگیری می‌کند

**مضرات قهوه از نظر طب سنتی ایران**
قهوه فشارخون را بالا می‌برد و آن‌هایی که فشارخونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند

باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود

کنترل‌ول خون را افزایش می‌دهد.

زنان باردار به‌هیچ‌وجه نباید قهوه مصرف کنند، زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود. خوردن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود. قهوه بی‌خواهی می‌آورد.

ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می‌کند.

لرزش و رعشه می‌آورد.

سو هاضمه می‌آورد.

در برخی مصرف زیاد تولید اسهال می‌کند.

طبع سرد قهوه می‌تواند باعث تضعیف قوای جنسی شود.

## خواص قهوه برای زنان

تخمندان پس از زایمان یکی از مهمترین خواص قهوه برای زنان به شمار می رود. این بیماری عوارض شدیدی را به همراه دارد. تخمین زده شده در سال حدود ۲۹۸ هزار نفر به سرطان تخمدان مبتلا می شوند که باعث شده پس از سرطان سینه دومین سرطان شایع در بین زنان باشد. تحقیقات به عمل آمده در رابطه با تاثیر مصرف قهوه با سرطان تخمدان در زنان نشان می دهد کافئین موجود در قهوه باعث می شود تا میزان قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنان کمتر شود.

**پیشگیری از سرطان تخمدان**
همچنین مشخص شده مصرف قهوه در زنانی که قرصهای ضد بارداری و داروهای هورمونی بعد از یائسگی مصرف نمی کنند نسبت به زنانی که از این دسته از داروها استفاده نمی کنند بیشتر است.

در این تحقیق تاکید شده که مصرف قهوه های بدون کافئین (دی کف) به هیچ عنوان تأثیری در کاهش میزان ابتال به سرطان تخمدان ندارد که این امر نشاندهنده آن است که عامل اصلی پیشگیری از سرطان تخمدان کافئین موجود در قهوه است نه آنتی اکسیدانهای آن!

**تاثیر مصرف قهوه بر سرطان رحم**

سرطان رحم یکی از شایعترین بیماریهای زنان است که عموماً در سنین بالای ۵۰ سال و بعد از یائسگی مشاهده می شود در بررسی های انجام شده توسط دانشمندان ژاپنی تاثیر مصرف قهوه و ارتباط کافئین با سرطان رحم بررسی شد و نتایج جالبی بدست آمد.

طبق این پژوهش قهوه ارتباط مستقیم با هورمونهای جنسی زنان دارد و مستقیماً برروی یائسگی و علایم ناخوشایند آن تاثیر می گذارد همچنین دانشمندانم بر این باورند که مصرف ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز باعث می شود تا ریسک ابتال به سرطان رحم در زنان به میزان ۵۰ درصد کاهش پیدا کند.

**تاثیر مصرف قهوه بر سلامت کبد**

مصرف منظم و متعادل قهوه باعث سلامت کبد می شود. بیماریهای کبدی یکی از شایعترین بیماریها در زنان هستند از جمله کبد چرب ، هپاتیت و سیروز کبدی از این جمله بیماریها هستند که مراحل درمان آنها بسیار سخت و هزینه بر است.

مصرف قهوه می تواند ریسک ابتال به بیماریهای کبدی را بین ۴۰ تا ۸۰ درصد کاهش دهد . مصرف منظم قهوه از ابتلا به کبد چرب پیشگیری کرده و در روند بهبودی کبد چرب بسیار موثر است.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: فواید و مضرات قهوه

**تاثیر قهوه بر سکنه مغزی در زنان**

بر مبنای مطالعات انجام شده بر روی ۸۳ هزار نفر از زنان دانشمندان به این نتیجه رسیدند زنانی که بین ۵ تا ۷ فنجان قهوه در طی هفته مصرف می کنند تا ۱۲ درصد خطر ابتلایشان به سکنه مغزی کاهش می یابد ، این مطالعه نشان داد که مصرف روزانه ۲ تا ۳ فنجان قهوه تا ۲۰ درصد از سکنه های مغزی در زنان پیشگیری می کند.

در این مطالعه دانشمندان به این نتیجه رسیدند که تاثیر مثبت قهوه بخاطر کافئین قهوه نیست چرا که در افرادی که به جای قهوه از چای و شکالت استفاده کرده اند این اثر دیده نمی شود و در نتیجه این کاهش بخاطر مواد مغذی و آنتی اکسیدانهای زیاد موجود در قهوه است .

**تاثیر قهوه در زنان مبتلا به دیابت**

ابتلا به دیابت نوع ۲ در میان زنان بسیار رایج است. یکی از خواص نوشیدن قهوه کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است و مطالعات انجام شده نشان می دهد که زنانی که روزانه بیش از ۲ تا ۴ فنجان قهوه می نوشند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آنان کمتر است.

بررسی ها نشان داده که مصرف قهوه شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا حدود ۵۰ درصد کاهش می دهد ، این به معنی کمک کردن قهوه بر سلامت پانکراس در زنان است.

**تاثیرات قهوه بر آلزایمر**

کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر یا فراموشی نیز یکی دیگر از خواص نوشیدن قهوه است. آلزایمر یا زوال حافظه یکی از شایعترین بیماریهایی است که با بالا رفتن سن در زنان پیر بروز می کند ، تحقیقات نشان می دهد که افرادی که قهوه مصرف می کنند تا حدود ۶۰ درصد کمتر در میانسالی به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند.

**جلوگیری از سرطان روده**

مصرف منظم قهوه از بروز سرطان روده در زنان را به میزان ۳۰ تا ۵۰ درصد جلوگیری می کند، به یاد داشته باشید که سرطان روده سومین

# سلامت



صفحه
۶
شماره
۴۰۷۴
سال
سی ام

سرطان شایع دنیاست و درمان آن بسیار سخت است.

**خواص قهوه اسپرسو برای زنان**

قهوه اسپرسو به دلیل کالری بسیار کم آن و مواد مغذی که در قهوه وجود دارد و همچنین به دلیل دارا بودن مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان و خاصیت عفونت زدایی از بدن از جایگاه ویژه ای برخوردار است.

**مضرات قهوه برای زنان**

در کنار تمام خواص و فوایدی که قهوه برای بدن انسان به ویژه زنان دارد، مصرف بیش از حد آن نیز مفید نیست و برای برخی افراد مضر است. همچنین در مصرف صحیح قهوه برای زنان شیره و باردار باید توجه بسیاری شود.

**قهوه برای چه کسانی مضر است**

نوشیدن قهوه موجب افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود و میزان این افزایش آتقدر کم است که در افراد سالم هیچ تأثیری ندارد؛ اما برای افرادی که دارای سابقه تپش قلب و فشار خون بالا هستند نوشیدن بیش از حد مجاز قهوه توصیه نمی شود.

قهوه نوشیدنی است که میزان ادرار را افزایش می دهد و به این وسیله کلیسم همراه با ادرار دفع می شود. کمبود کلیسم به مرور زمان موجب پوکی استخوان می شود که می توان آن را با نوشیدن شیر به همراه قهوه با نوشیدنی هایی همچون قهوه لاته یا کاپوچینو که دارای مقداری شیر هستند جبران کرد.

به واسطه افزایش ادرار به واسطه مصرف قهوه، آب بدن کم می شود و توصیه می شود که بعد از نوشیدن قهوه یک لیوان آب برای جبران کمبود آب میل شود.

مصرف بیش از حد و در ساعات نامناسب موجب اختلال در خواب می‌شود و عدم توجه به این نکته می‌تواند در دراز مدت موجب کم‌خوابی و خواب‌نا مطلوب شود. سعی کنید که ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب قهوه ننوشید.

### مضرات قهوه برای مردان چیست؟



دارند (از جمله چای) می‌توانند موجب ایجاد این مشکل در بدن شود. در واقع این مواد باعث افزایش عملکرد مثانه خواهند شد و نتیجه این امر چیزی به جز تکرر ادرار نیست. در ادامه بحث مضرات قهوه برای مردان به عوارض کافئین در مردان اشاره می‌کنیم.

**عوارض کافئین در مردان چیست؟**

قهوه دارای مقدار بسیار زیادی از کافئین است. در واقع باید بگوییم که کافئین موجود در قهوه از چای نیز بیشتر خواهد بود. این مقدار کافئین بالا اگرچه موجب کسب انرژی مناسب می‌شود، اما یک سری عوارض را نیز به همراه دارد. یکی از مهم‌ترین عوارض مربوط به کافئین که مربوط به خوردن قهوه در آقایان است می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مشکلات گوارشی

افزایش فشار خون

مشکلات جذب آهن

در ادامه با ما همراه باشید تا بیشتر با جزئیات این زیان‌ها آشنا شویم.

**۱) مشکلات گوارشی**

وقتی قهوه را به عنوان نوشیدنی صبحانه خود مصرف می‌کنید، به احتمال زیاد در طول روز به مشکلات گوارشی مختلفی دچار خواهید شد. از جمله این موارد می‌توان به رفلاکس شدید معده اشاره کرد. حال شاید پیرسید که برای رفع این موضوع باید چه کاری انجام داد؟ در پاسخ به این پرسش رایج می‌توان گفت که بهترین روش ممکن، اضافه کردن مقداری شیر یا خامه به قهوه است. این دو ماده می‌توانند اثرات گوارشی مربوط به کافئین را به خوبی کم کنند.

**۲) افزایش فشار خون**

کافئین می‌تواند موجب ایجاد فشار خون نیز شود. به همین دلیل همواره متخصصان توصیه می‌کنند که افراد دارای فشار خون بالا به سمت خوردن قهوه نروند. مصرف قهوه با شکم خالی موجب ایجاد تپش قلب در این افراد می‌شود. وقتی که تپش قلب شدت بگیرد نتیجه نهایی افزایش شدید فشار خون می‌شود که طبیعتاً نتایج خوبی به همراه نخواهد داشت.

**۳) مشکلات جذب آهن**

کافئین موجود در قهوه می‌تواند موجب ایجاد اختلالات زیادی در زمینه جذب آهن در بدن شود. البته، این موضوع بیشتر در قهوه‌های تلخ دیده می‌شود و قهوه‌های بسیار سبک و یا قهوه‌هایی که با شیر ترکیب شده‌اند دارای مشکل خاصی در این زمینه نیستند. عوارض قهوه برای اسپرم موضوع بدی ما در زمینه مضرات قهوه برای مردان است.

### قهوه برای مو مفید است؟

موجود در قهوه می‌تواند از اثرات مضر دی هیدروستوسترون یا DHT، یک هورمون استروئیدی که منجر به ریزش مو می‌شود، جلوگیری کند.

**۲. تار مو را تقویت می‌کند**

طبق داده‌های یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ که در Molecules منتشر شده است، آنتی اکسیدان‌های موجود در قهوه از مو در برابر رادیکال‌های آزاد، آلاینده‌های محیطی و آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند.

ترکیبات قوی به عنوان یک فرآیند ترمیم و تقویت مو عمل می‌کنند و شکستگی و شکافته شدن انتهای مو را کاهش می‌دهند.

**۳. مو را برق‌تر می‌کند**

قهوه با نرم کردن کوتیکول‌های مو به انعکاس نور و در نتیجه افزایش درخشندگی موهای شما کمک می‌کند.

**۴. به مقابله با شوره سر کمک می‌کند**

شوره سر می‌تواند آزاردهنده و حتی گاهی افراد را در جمع خجالت‌زده کند. با این حال، قهوه ممکن است یک راه حل طبیعی برای مبارزه با این مشکل باشد.
خواص ضد قارچی قهوه به مبارزه با شوره سر کمک می‌کند و باعث تسکین پوست سر تحریک شده می‌شود.