



## هوامش

يفضل كثيرون بدء يومهم بتناول القهوة قبل وجبة الإفطار. تقول بعض الآراء إن هذا الأمر قد يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، ويؤثر بإفراز بعض الهرمونات. ما مدى صحة ذلك؟



يفضل الا لتجاوز كمية الكافيين التي تتناولها 400 ملغ يوميا (Getty)

مثل متلازمة كوشينغ، أكثر من تناول القهوة، بغض النظر عما إذا شربت على معدة فارغة أو مع الطعام.

## أثار جانبية أخرى

قد يكون للقهوة أيضاً بعض الآثار الجانبية السلبية، بغض النظر عن تناولها على معدة فارغة: يمكن أن يسبب الكافيين الإدمان، وتلعب الوراثة دوراً في جعل بعض الأشخاص حساسين له، وذلك لأن تناول القهوة بانتظام يمكن أن يغير كيمياء الدماغ، ما يتطلب كميات أكبر تدريجياً من الكافيين لإعطاء التأثيرات نفسها. كما أن شرب كميات زائدة من القهوة قد يؤدي إلى القلق والأرق وخفقان القلب وتفاقم نوبات الهلع، وقد يؤدي أيضاً إلى الصداع والصداع النصفي، وارتفاع ضغط الدم لدى بعض الأفراد. لهذا السبب، يتفق معظم الخبراء على أنه يجب عليك تحديد كمية الكافيين التي تتناولها بما لا يتجاوز 400 ملغ يومياً، أي ما يعادل أربعة إلى خمسة أكواب من القهوة. وقد تعطل القهوة أيضاً النوم، خاصة عند تناولها في وقت متأخر من اليوم، لأن آثارها يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى سبع ساعات لدى البالغين. كما يمكن للكافيين عبور المشيمة بسهولة، ويمكن أن تستمر آثاره لمدة تصل إلى 16 ساعة لدى النساء الحوامل وأطفالهن، لذلك يوصي الأطباء النساء الحوامل بالحد من تناول القهوة إلى كوب أو اثنين يومياً.

## باختصار

تُظهر الأبحاث أن مرارة القهوة قد تحفز إنتاج حمض المعدة، وبالتالي قد تسبب حرقة المعدة والقرحة والغثيان والارتجاع الحمضي

تبلغ مستويات هرمون الكورتيزول ذروتها بشكل طبيعي عند الاستيقاظ، وتنخفض على مدار اليوم، والقهوة تحفز إنتاج الكورتيزول

يمكن أن يسبب الكافيين الإدمان، وتلعب الوراثة دوراً في جعل بعض الأشخاص حساسين له، وذلك لأن تناول القهوة بانتظام يمكن أن يغير كيمياء الدماغ

الدم، والسكري من النوع 2، وأمراض القلب. تبلغ مستويات الكورتيزول ذروتها بشكل طبيعي عند الاستيقاظ، وتنخفض على مدار اليوم، والقهوة تحفز إنتاج الكورتيزول، لذلك يعتقد بعضهم أن شربها أول شيء في الصباح عندما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة يمكن أن يكون خطيراً. ولكن زيادة إنتاج الكورتيزول بعد تناول القهوة يبدو أقل بكثير عند الأشخاص الذين يشربونها بانتظام. وتظهر بعض الدراسات عدم وجود ارتفاع في الكورتيزول على الإطلاق بعد تناول القهوة عند هؤلاء الأشخاص. كما بينت الأبحاث أنه عند تناول القهوة بخثرة فإن أي زيادة في مستويات الكورتيزول تبدو مؤقتة، ولن تؤدي إلى مضاعفات صحية على المدى الطويل. لذلك، من المرجح أن تكون الآثار السلبية للمستويات المرتفعة من الكورتيزول ناتجة عن اضطراب صحي،

التهضمي. فبعض الأشخاص لديهم حساسية شديدة للقهوة، ويعانون دائماً من حرقة المعدة أو القيء أو عسر الهضم، بغض النظر عما إذا كانوا يشربونها على معدة فارغة، أو مع الطعام. لذلك، من المهم التنبيه إلى كيفية استجابة الجسم، فعند حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي بعد شرب القهوة على معدة فارغة يجب التوقف عن تناولها.

## تحفيز الكورتيزول

ومن الحجج الأخرى الشائعة أن شرب القهوة على معدة فارغة قد يزيد من مستويات هرمون التوتر (الكورتيزول). تُنتج هذا الهرمون الغدد الكظرية، ويساعد الكورتيزول على تنظيم عملية التمثيل الغذائي وضغط الدم ومستويات السكر فيه، ولكن المستويات المفرطة منه يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية، بما في ذلك فقدان العظام، وارتفاع ضغط

## الكويت - يارا حسين

تحل مستويات استهلاك القهوة في المرتبة الثانية بعد الماء في بعض البلدان. يستمتع كثير من الناس بشرب القهوة أول شيء في الصباح، قبل تناول وجبة الإفطار. ولكن بعض الآراء تقول إن تناول القهوة على معدة فارغة قد يسبب مشاكل صحية، فما حقيقة ذلك؟

## حساسية وحرقة

تظهر الأبحاث أن مرارة القهوة قد تحفز إنتاج حمض المعدة، وبالتالي قد تسبب حرقة المعدة والغثيان والارتجاع الحمضي وعسر الهضم، وتؤدي إلى تفاقم أعراض اضطرابات الأمعاء، مثل متلازمة القولون العصبي (IBS). ومع ذلك، فشلت الأبحاث في العثور على صلة قوية بين تناول القهوة ومشاكل الجهاز



## شرب القهوة هل تناولها على معدة فارغة ضار؟

## وأخيراً

## لدي أقوال أخرى عن أهل غزة

## سها حسن

مصادفةً؛ ولأن متابعة أي عمل درامي باتت من الأحلام والأمنيات، في ظل انقطاع الكهرباء في غزة وأجواء الحرب التي نعيشها. وحتى لو كنت خارج غزة، فأنت تعيش أحداثها لحظة بلحظة، ويمتلئ يومك بمتابعة الأخبار وعدم القدرة على الخروج من أجواء شد الأعصاب والقلق والتوتر التي بات كثيرون يشكون منها، وتسبب لهم عوارض صحية مفاجئة بالمناسبة. ولذلك، لعبت المصادفة دوراً صغيراً حين وضعت أمامي لقطات من الحلقة الأولى من مسلسل عرض خلال شهر رمضان، حيث ظهرت الممثلة يسرا بثوب أحمر أتيق في حفل زفاف ابنتها، وكانت قد فقدت ابنها أخيراً، فما كان من أم الزوج المستقبلي إلا أن علقت «شوفي لابسة أحمر وابنها لسه ميت»، وقد علقت تلك الملاحظة في ذهني وتذكرتها بما أفعله كلما مر بي موقف أحاول فيه التجاوز، لكي أستمّر حتى لو على حساب ضغط عصبي ونفسي لا يوصف، كما حدث مع الأم الثالكة في السلسل، وقد تذكرت ذلك المشهد حين تعالت التعليقات والتحليلات لمشاهد أهل غزة وهم يستحمون في البحر، بل إن صحفاً عبرية تساءلت عن النصر الذي

بعضها في البحر، وتوجّه نحوها هؤلاء البائسون لانتشالها، ما تسبب بموتهم وإضافة طريقة جديدة للموت في غزة. يمكن أن تضاف هذه الصور المتداولة لملامح إعلامية غير متعمدة جرى ارتكابها خلال الحرب على غزة، أدت إلى نقل صور غير حقيقية، بل مشوهة، عن واقع الحياة القاسية الذي آل إليه حال ما يقارب المليون إنسان في أكثر بقاع الأرض اكتظاظاً بالسكان، وأدت تلك الصور التي تُشاهد عن بعد إلى التغطية على حجم الكارثة الحقيقية في القطاع، الذي أصبح أكثر من 75% من مساحته غير صالح للعيش الآدمي، في إحصائية قابلة للزيادة مع التهديد باجتياح رفح آخر ملاذ للنازحين، وتحويلها إلى صورة مكزرة عما حدث في شمال القطاع وخانيونس مثلاً.

الصورة الحقيقية مؤلمة لا يمكن أن يشعر بها إلا من عاشها عن قرب، ولا يمكن أن نقول إن الشعب في غزة ما زال صامداً في خيام تفتقر إلى أدنى مقومات الحياة وتنتهك كل سمّيات الأدمية، ما لم تكن كلنا على غرار أم الزوج المستقبلية التي تنصر ابنها المدلل دائماً ظالماً أو مظلوماً، متبعية الموارث الذكورية التي تجعل من أم الزوجة أحد مسببات منغصات الحياة الزوجية في المجتمعات العربية خصوصاً.

إلا تلك الصور المتداولة، والتي انتشرت بشكل سريع، على الرغم من صور الإبادة الجماعية التي يتعرض لها الغزيون كل يوم وصور معاناتهم في تدبير حياتهم، وإن كانت تلك الصور قد كسرت ذلك الصمت العالمي قليلاً بأن أراحت ضميره بأن الشعب الغزي ما زال قوياً وصامداً، ويمارس حياته بسهولة وراحة، ولا يعبأ بكل هذا الموت المحيط به، بدليل هذه الصور التي توحى باستمتاع الغزيين بالبحر. وعلى الرغم من أن هذا البحر ذاته قد ابتلع وتسبب في موت عشرات منهم سابقاً، وخلال حملات إلقاء المساعدات الجوية، والتي سقط

” أصبح أكثر من 75% من مساحة قطاع غزة غير صالح للعيش الآدمي في إحصائية قابلة للزيادة

“