

تأثيرات صادمة لقهوة الصباح عقب ليلة نوم سيئة



اعتاد كثيرون على تناول القهوة القوية في الصباح الباكر، بعد الحصول على قسط قليل من النوم، وهو الأمر الذي حذرت العديد من الأبحاث من أضراره.

وكشف مركز التغذية والتمارين الرياضية والتمثيل الغذائي بجامعة «بات» في المملكة المتحدة، في دراسة حول تأثير النوم المتقطع وقهوة الصباح عبر مجموعة من علامات التمثيل الغذائي المختلفة، أن شرب القهوة السوداء القوية لزيادة التركيز عقب ليلة نوم سيئة، يمكن أن يضعف السيطرة على مستويات السكر في الدم.

وتبين من تلك الدراسة التي نشرتها «المجلة البريطانية للتغذية»، أنه في حين أن ليلة واحدة من قلة النوم لها تأثير محدود في الاستقلاب الغذائي داخل الجسم، فإن شرب القهوة كوسيلة لزيادة التركيز يمكن أن يكون له تأثير سلبي في التحكم في نسبة السكر في الدم.

ونظراً لأهمية الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن نطاق آمن لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل السكري

وأمرض القلب، فإن الباحثين أكدوا أن هذه النتائج تشير إلى آثار في الصحة بعيدة المدى، خاصة أن القهوة لها شعبية واسعة في كل دول العالم.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."