

ضوابط تناول القهوة في رمضان





القاهرة: «الخليج»

يعتبر فنجان القهوة عادة مفضلة ومهمة لدى الكثيرين من عشاق هذا المشروب السحري، وخاصة بعد الإفطار في شهر رمضان، لإرواء ظمأ 14 ساعة من الصيام، فالقهوة لها فوائد صحية متعددة، لأنها منشط طبيعي، كما تحمي الجسم من بعض أمراض الأكسدة. لكن هذا المشروب السحري، له أضرار جمه على مريض الكبد، ويفضل له الابتعاد عنها، أو على الأقل الحد من تناولها في شهر رمضان، إلى أقصى مدى.

ويوضح د. سيد حماد، أستاذ مساعد التغذية بالمعهد القومي للتغذية، أن القهوة تحتوي على مستوى عالٍ من الكافيين، وهنا مصدر الضرر لمرضى الكبد، حيث تتحول القهوة من مشروب مفيد إلى ضار، يمثل عبئاً على صحته. ويضيف، أن القهوة تتسبب في حدوث بعض المشكلات الصحية لمرضى الكبد، فهي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، وقد يمتد تأثيرها إلى القلب ذاته، لأن مرضى الكبد من أكثر الفئات عرضة للإصابة، بمشكلات صحية تطال القلب، مقارنة بغيرهم من الفئات الأخرى.

ويشير الدكتور سيد حماد إلى أن تناول القهوة في شهر رمضان يؤدي إلى زيادة إدرار البول، مما يفقد الجسم بعض السوائل، ويزيد بالتالي من الإحساس بالعطش خلال نهار رمضان. ويحذر مريض الكبد من الإفراط في تناول القهوة في ليل رمضان، إذ يكفيه فنجاناً واحداً صغيراً أو اثنين بحد أقصى، شرط ألا تحتوي القهوة على كمية كبيرة من البن، تجنباً للضرر، مع عدم إضافة الكثير من السكر، إذ تكفي كمية قليلة منه.

وينصح أستاذ التغذية بالمعهد القومي للتغذية في مصر بعدم تناول مريض الكبد للقهوة سريعة التحضير، تحت أي ظرف، كذلك يمنع تماماً إضافة أي مبيضات أو مواد مصنعة إلى القهوة. ومن الأفضل لمرضى الكبد، إذا كان لابد له من تناول القهوة، أن يشرب القهوة الخضراء، لأن ضررها أقل بالنسبة له، إذا كان من الضروري تناول القهوة البني، فيفضل أن تكون من البن الطبيعي، وبكميات قليلة جداً حفاظاً على صحته.