

FOPCU CAN



This Issue

تختلف الأذواق...

فوائد القهوة

البن الفاتح والبن الغامق

البن الأخضر

كارثة مكملات الكافيين الخام

أسرار لاتعرفها عن القهوة

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim

Assistant Vice-dean for Community Service
and Environment Development Affairs, FOPCU

تحتفل العديد من بلاد العالم بيوم القهوة العالمي في الأول من شهر أكتوبر من كل عام ومع زيادة عدد عشاق القهوة في الوطن العربي نحاول في هذا العدد الإجابة على بعض الاسئلة المتداولة عن القهوة ومنها: هل هناك آثار جانبية للبن؟ هل هناك اختلاف في الفوائد الطبية بين أنواع البن الفاتح والغامق والأخضر؟ هل يمكن استبدال القهوة بمكملات الكافيين الخام؟

تختلف الأذواق...

في البداية يجب أن ندرك أن احتساء القهوة بجرعات معتدلة -طبقاً للحالة الصحية- يمكن أن يضيف العديد من الفوائد ولكنه قد يكون شديدة الخطورة مع الجرعات الكبيرة وقد يسبب العديد من المشاكل الصحية مثل قرح المعدة وزيادة ضغط الدم وسرعة نبضات القلب والاحساس الدائم بالأرق والتوتر. يعد البن أو القهوة من أقوى المشروبات عالمياً وتتعدد أنواعها حتى وصلت الى مئات الأصناف ولكن لا يزال هناك نوعين أساسيين وهما البن الفاتح والبن الغامق وتختلف الأذواق بينهما فالبعض لا يرضى الا بالبن الغامق لطعمه ورائحته المحمصة ومرارته المميزة واعتقادهم انه يحتوي على تركيزات أكثر من مادة الكافيين المنشط للجهاز العصبي والبعض الآخر لا يرضى الا بالبن الفاتح وهذا الفريق لا يتحمل مرارة وقوة البن الغامق ويخشون من تركيزات الكافيين العالية في البن الغامق والغريب ان كلا الفريقين من عشاق القهوة ولا يستغنون عنها.

فوائد القهوة

من أهم فوائد البن أنه منشط ومنبه للذاكرة لاحتواءه على مادة الكافيين كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن البن مضاد قوي للأكسدة لاحتواءه على مواد فينولية مثل حمض الكلوروجينيك الذي له دور رئيسي في تجديد خلايا الجسم والوقاية من الأورام السرطانية والمساعدة في علاج مرض الألزهايمر وتنشيط الجهاز المناعي وعلاج الالتهابات كما أن له قدرة عالية في حرق الدهون ومعالجة الكبد الدهني. يمكن استنتاج ان معظم فوائد البن تعود الى الكافيين والمواد الفينولية مثل الكلوروجينيك.



البن الفاتح والبن الغامق

قد نتفاجئ اذا علمنا أن كلا النوعين من البن يحتويان تقريباً على نفس كمية الكافيين. ان الاعتقاد بأن البن الغامق يحتوي على كميات أكبر من الكافيين نظراً تحميصه هو اعتقاد خاطيء تماماً. كلا النوعين ينشطان الجهاز العصبي بنفس القوة وكلاهما يسببان نفس الآثار الجانبية للكافيين مثل ارتفاع ضغط الدم في الجرعات الكبيرة.

وما تأثير عمليات التحميص؟

ثبت أن مادة الكلوروجينيك -المسئولة عن العديد من فوائد البن- من المواد الغير ثابتة والتي تتأثر بالحرارة مما يفقد البن معظم مميزاته. أكدت معظم الدراسات ان البن الفاتح يحتوي على أربعة أضعاف من محتوى مادة الكلوروجينيك مقارنة بالبن الغامق حيث يتم اهدار هذه المادة بحرارة التحميص مما يفقد البن الغامق معظم هذه الفوائد وكلما ازدادت حرارة التحميص وفترتها زاد معها نسبة المفقود من الكلوروجينيك.

كما وجد ان نسبة مضادات الأكسدة الموجودة في فنجان واحد من البن الفاتح تعادل تلك الموجودة في ثلاثة فناجين من البن الغامق مع مراعاة ثبات نسبة الكافيين في كلا النوعين مما يوضح أفضلية البن الفاتح.

البن المحوج

يستحب الكثيرين اضافة الحبهان وجوزة الطيب الى البن لمنح المذاق قيمة قوية. تعمل الزيوت الطيارة في الحبهان على تهدئة الجهاز الهضمي وتقليل التوتر. كما تعد جوزة الطيب من المواد المنشطة التي تعمل على تخفيف الالام وتحافظ على صحة الجهاز الهضمي كما تساعد الجسم على افراز هرمون السعادة (السيروتونين) مما يساعد في علاج الأرق.

البن الأخضر

يتكون البن الاخضر من حبوب البن التي لم يتم تحميصها، ولهذا فهي تحتوي على تركيزات عالية جداً من مادة الكلوروجينيك. يساعد البن الأخضر على سد الشهية ويقلل من الشعور بالجوع ويعمل على حرق الدهون المتراكمة في مناطق البطن والفخذين كما أنه يحتوي على الأحماض الأمينية التي تساعد على تغذية البشرة، وغيرها من المواد التي تساعد على زيادة مرونة الجلد ومحاربة التجاعيد.

الا أنه يجب توخي الحذر عند استخدامه لمحاولة انقاص الوزن حيث أن تناول كميات كبيرة منه -وخاصة عند شراءه من مصادر مجهولة- قد يؤدي الى العديد من المشاكل الصحية مثل تدمير جدار المعدة وزيادة الشعور بالقلق والتوتر وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل نبضات القلب.

كما يجب الحرص عند اضافة جوزة الطيب الى البن المحوج حيث أن الاكثار منها قد يؤدي الى ظهور مشاكل في الجهاز التنفسي والاحساس بالدوار والهلوسة والتسمم العرضي وقد تظهر تشنجات.



كارثة مكملات الكافيين الخام

حذرت هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) من تناول الكافيين الخام في صورة مكملات غذائية كمشروب للطاقة أو في صورة أقراص -تباع عبر الإنترنت بدون رقيب- مما قد يشجع الناس على استهلاكها وتناولها على الرغم من أنها تعد من التركيبات القاتلة والتي لا تصلح بديلاً للقهوة.

فالكافيين الخام خطر جداً حيث أن ملعقة صغيرة منه تعادل كمية الكافيين الموجود في 28 كوب من القهوة. كما أن تناول ملعقتين صغيرتين من الكافيين الخام يمكن أن يسبب الوفاة نتيجة لتأثيره السلبي على ضغط الدم وسرعة ضربات القلب والجهاز العصبي. وحتى إذا أراد الشخص أن يتناول الكافيين الخام بصورة آمنة فإن الجرعة المسموح بها يصعب قياسها، ولذلك يحذر تماماً استخدامه.



Editors:

Prof. Dr. Mina Tadros

FOPCU Vice dean for Community Service
and Environment Development Affairs.

Assoc. Prof. Dr. Khaled Meselhy

Assistant FOPCU vice dean for Community
Service and Environment Development
Affairs.