

## هوامش

يفضّل كثيرون بدء يومهم بتناول القهوة قبل وجبة الإفطار. تقول بعض الآراء إن هذا الأمر قد يسبّب مشاكل في الجهاز المضمي، ويؤثر بإفراز بعض المرمونات. ما مدب صحة ذلك؟



يفضك الا تتجاوز كمية الكافييك التي نتناولها 400 ملغ يومياً (Getty)

## هك تناولها على معدة فارغة ضار؟

الكويت. **يارا حسيت** 

تحلّ مستويات استهلاك القهوة فى المرتبة الثانية بعد الماء في معَّض الملدان. يستمتع كثير من النياس 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 تحفَّر إنتاج حمض المعدة، وبالتالي قد تسبب حرقة المعدة والقرحة والغثيان والارتجاع الحمضى وعسر الهضم، وتودي إلى تفاقم أعراض اضطرابات الأمعاء، مثل متلازمة القولون العصبي (IBS). ومع ذلك، فشلت الأبحاث في العثور على صلةً قوية بين تناول القهوة ومشاكل الجهاز

الهضمي. فبعض الأشتخاص لديهم حساسية شديدة للقهوة، ويعانون دائماً من حرقة المعدة أو القيء أو عسر الهضم، بغض النظر عما إذا كانوا بشربونها على معدة فارغة، أو مع الطعام. لذلك، من المهم التنبُّه إلى كيفية استحابة الحسم، فعند حدوث مشاكل في الجهاز الهضم بعد شرب القهوة على معدة فارغة يجب التوقف عن تناولها.

### تحفيز الكورتيزوك

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 فى ذلك فقدان العظام، وارتفاع ضغط

القلب تبلغ مستوبات الكورتيزول ذروتها بشكل طبيعي عند الاستيقاظ، وتنخفض على مدار اليوم. والقهوة تحفز إنتاج الكورتيزول، لذلك يعتقد بعضهم أن شربها أول شيء في الصباح عندما بكون مستويات الكورتيرول مرتفعه 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 بيّنت الأبحاث أنه عند تناول القهوة بكثرة فإن أي زيادة في

الدم، والسكري من النوع 2، وأمراض

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 صحى،

#### باختصار

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

تبلغ مستويات هرمون الكورتيزول ذروتها بشكل طبيعي عند الاستيقاظ، اليوم. والقهوة تحفز إنتاج الكورتيزول

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

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

آثار جانبية أخرم قد يكون للقهوة أيضاً بعض الآثار الحانبية 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 أكس تدريجياً من الكافيين لإعطاء التأثيرات نفسها. كما أن شرب كميات زائدة من القهوة قد يؤدي إلى القلق والأرق وخفقان القلب وتفاقم نوبات الهلع، وقد بؤدي أيضاً إلى الصداع والصداع النصفي، 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 يوصى الأطباء النساء الحوامل بالحد من تناول القهوة إلى كوب أو اثنين يومياً.

# وأخيراً

# لدريُ أقواك أخرى عن أهك غزّة

مصادفةً؛ ولأنّ متابعة أي عمل درامي باتت من الأحلام والأمنيات، في ظل انقطاع الكهرباء في غزّة وأجواء الحرب التي تعيشها. وحتى لو كنتَ خارج غزّة، فأنت تعيش أحداثها لحظة بلحظة، ويمتلئ يومُك بمتابعة الأخبار وعدم القدرة على الخروج من أجواء شد الأعصاب والقلق والتوتر التي بات كثيرون يشتكون منها، وتسبّب 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 المثلة يسرا بثوب أحمر أنيق في حفل زفاف ابنتها، وكانت قد فقدت ابنها أخيراً، فما كان من أمّ الزوج المستقبلي إلا أن علقت «شوفي لابسة أحمر وابنها لسِّه ميّت»، وقد علقت تلك الملاحظة في ذهني وتذكرتها بما أفعله كلِّما مرّ بي موقفٌ أحاول فيه التجاوز، لكي أستمرّ حتى لو على حساب ضغط عصبي ونفسي لا يوصف، كما حدث مع الأم الثاكلة في المسلسل، وقد تذكّرت ذلك المشهد حين تعالت التعليقات والتحليلات لمشاهد أهل غزّة وهم يستحمّون في البحر، بل إن صحفاً عبرية تساءلت عن النصر الذي

يتحدّث عنه نتنياهو وادّعائه إحكامه السيطرة على القطاع، فيما يستجمّ أهله بلا مبالاة وباستمتاع كما تخيّلوا في مياه البحر. وفيما قارنت مواقع عبرية بين استمتاع الغزّيين بشاطئ البحر بكل حرية وما يحدُث من تقييد لحركة الإسرائيليين على شاطئ زيكيم وإعلانه منطقة عسكرية مغلقة، ولا يمكن المغتصبين الاقتراب منه من دون إذن مسبق، وذلك

حسبما أعرب عنه الصحافي الإسرائيلي، ألموغ يوكير، خلال سخريته مما يسمّى النصر المطلق. والحقيقة أن الصور التي جرى تداولها وترافقت مع موجة حارّة غير معتّادة اجتاحت المنطقة هي لنازحي مخيّم أرض المصدر في وسط القطاع، وقد كان هؤلاء يستحمون بمياه البحر في فصل الشتاء أيضاً، والسبب أن المياه العذبة المخصّصة للاستحمام غير متوافرة، ولذلك البحر هو ملاذهم الأول والأخير. ومنذ بداية الحرب، يستحمّون فيه ويغسلون ملابسهم وأوانيهم باستخدام مياهه التي ينقلونها إلى خيامهم المقامة بالقرب من الشاطئ، وضمن واحد من أكثر مخيّمات النزوح بؤساً على امتداد الشريط الساحلي الغربي لقطاع غزّة، والذي يواجه أعتى الحروب المدمّرة منذ ما يقارب سبعة أشهر، ووسط صمت عالمي مستفز لم تكسره

إلا تلك الصور المتداولة، والتي انتشرت بشكل سريع، على الرغم من صور الإبادة الجماعية التي يتعرّض لها الغزيون كل يوم وصور معاناتهم في تدبير حياتهم، وإنْ كانتِ 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 توحي باستمتاع الغزيين بالبحر. وعلى الرغم من أن هذا البحر ذاته قد ابتلع وتسبّب 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

من 75% من مساحته غير صالح للعيش الآدمي، في إحصائية قابلة للزيادة مع التهديد باجتياح رفح آخر ملاذ للنازحين، وتحويلها إلى صورة مكرّرة عما حدث في شمال القطاع وخانيونس مثلاً. الصورة الحقيقية مؤلمة لا يمكن أن يشعر بها إلا من

بعضها في البحر، وتوجّه نحوها هؤلاء البائسون

لانتشالها، ما تسبب بموتهم وإضافة طريقة جديدة

يمكن أن تضاف هذه الصور المتداولة لحماقات إعلامية

غير متعمّدة جرى ارتكابها خلال الحرب على غزّة،

أدّت إلى نقل صور غير حقيقية، بل مشوّهة، عن واقع

الحياة القاسية الذي آل إليه حال ما يقارب المليوني

إنسان في أكثر بقاع الأرض اكتظاظاً بالسكان، وأدّت

تلك الصور التي تُشاهد عن بعد إلى التغطية على

حجم الكارثة الحقيقية في القطاع، الذي أصبح أكثر

غزّة ما زال صامداً في خيام تفتقر إلى أدنى مقوّمات الحياة وتنتهك كل مسمّيات الآدمية، ما لم نكن كلنا على غرار أمّ الزوج المستقبلية التي تنصر ابنها المدلّل دائماً ظالماً أو مظلوماً، متّبعة الموآريث الذكورية التي تجعل من أم الزوجة أحد مسببات منغصات الحياة الزوجية في المجتمعات العربية خصوصاً.

عاشها عن قرب، ولا يمكن أن نقول إن الشعب في

للموت في غزّة.

سعر النسخة؛ مصر جنيهان، تونس 900 مليم، لبنان 1000 ليرة، قطر 3 ريالات، السعودية 3 ريالات، الكويت 200 فلس، الإمارات 3 دراهم، عمان 300 بيزة، البحريث 300 فلس، الاردان 400 فلس، العراق 500 دينار، المغرب 4 دراهم، الجزائر ديناران، للمث 50 ريالاً، سورَنه 25 ليرة، السوحان 10 جنيهات، ليبيا 200 درهم، Austria € 2,50, Belgium € 2,50, France € 2,50, Germany € 2,50, Holland € 2,50, Italy € 2,50, Switzerland CHF 3,50 وقية عليه المنافع 10 المحال 10 عليها Turkey **TL 10,00**, USA **\$ 2,00**