



الحليب

يحلو للكثيرين إضافة الحليب للقهوة أو الشاي. إلا أن مزجهما يعيق امتصاص الكالسيوم الموجود في الحليب والضروري لصحة العظام ووظائف العضلات، وهو يُفَرِّز بالتالي عن طريق البول. وقد ارتبطت المستويات العالية من إفراز الكالسيوم في البول بزيادة خطر الإصابة بحصى الكلى ومشاكل في صحة العظام.

الأطعمة المقلية

أظهرت الدراسات أن شرب ثلاثة أكواب أو أكثر من القهوة أو الشاي يوميًا يؤدي إلى زيادة "الكوليسترول الضار" (LDL)، كما أنه قد يقلل أيضًا من "الكوليسترول الجيد" (HDL)، ما يؤثر سلبيًا على صحة القلب. فكيف الحال إذا ترافق ذلك مع تناول الأطعمة المقلية بشكل متكرر؟ لذلك يجب على الأشخاص الذين يستمتعون بتناول القهوة بانتظام، الحد من تناول الأطعمة المقلية حفاظًا على صحة قلبهم.

الأطعمة الغنية بالصوديوم

تحتوي القهوة على العديد من المركبات النشطة بيولوجيًا التي تؤثر بشكل مباشر على ضغط الدم. لذلك يستحسن عدم تناولها مع الأطعمة التي تحتوي على معدلات عالية من الصوديوم، تجنبًا لارتفاع ضغط الدم بشكل مُضَر للجسم.

في الخلاصة

مهما بلغ مستوى حبك للقهوة أو الشاي، لا تتخطِ الثلاثة أكواب يوميًا.

MG

لا تتناول هذه الأطعمة أبدًا مع الشاي أو القهوة!

كثيرون هم محبو القهوة والشاي. فغناهما بالكافيين يشكّل مصدر طاقة ونشاط للجسم، ولكل رشفةٍ منهما نكهة خاصة.

قد يحلو للبعض تناولهما مع بعض الوجبات الخفيفة. ولكن، هل كنت تعلم أنّ هناك بعض الأطعمة التي لا ينبغي تناولها أبدًا مع الشاي أو القهوة؟

اللحوم الحمراء

أظهرت الدراسات أنّ شرب الشاي أو القهوة مع اللحوم الحمراء، والخضروات الورقية الخضراء، مثل السبانخ والبروكلي، يمكن أن يؤثر على امتصاص العناصر الغذائية في الأمعاء، وخاصة الحديد - المعدن الأساسي لنقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم مانحاً إيّاه الطاقة ومناعة قوية - ما يسبّب فقر دم على المدى الطويل.

الفواكه الحمضية

كذلك لا يُحبّذ تناول الكافيين مع الفواكه الحمضية أو العصائر، لأنها تسبّب إزعاجاً للجهاز الهضمي خصوصاً أن القهوة حمضية بشكل طبيعي. ويمكن أن يؤدي تناولهما معاً إلى الارتجاع المعدي المريئي الذي يثير عوارض الغثيان والانتفاخ وحرقة المعدة. كذلك يمكن أن يسبّب تناول الكافيين والحمضيات معاً تهيج بطانة المعدة وتفاقم هذه الأعراض.

