

Καφές το πρωί: Γιατί δεν πρέπει να τον πίνετε με άδειο στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καφές είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη σοβαρών παθήσεων υγείας, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

Τα αντιοξειδωτικά που έχει ο καφές αποτελούν μέρος ενός τύπου οξέος (chlorogenic acid) το οποίο βρίσκεται και σε πολλά φρούτα που τρώτε κάθε μέρα. Ωστόσο, αυτές οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες μπορεί να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες στο σώμα σας, ιδιαίτερα αν συνηθίζετε να καταναλώνετε καφέ πριν φάτε οτιδήποτε το πρωί.

Πιο συγκεκριμένα, ένα φλιτζάνι σκέτου καφέ (φίλτρου, χωρίς γάλα ή ζάχαρη) με άδειο στομάχι διεγείρει την έκκριση του υδροχλωρικού οξέος στην πεπτική οδό. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα αισθητό σε ανθρώπους που πάσχουν από γαστρίτιδα. Το υδροχλωρικό οξύ χρησιμοποιείται για να αποσυνθέσει τις τροφές στο στομάχι. Τα πεπτικά προβλήματα που προκαλούνται από αυτό μπορεί να γίνουν αντιληπτά πιο μετά, όταν ο οργανισμός θα αδυνατεί να αφομοιώσει κάποιο βαρύ γεύμα, αφού θα είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αποσυντεθούν οι πρωτεΐνες στο στομάχι και το έντερο.

Οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο καφές δεν πρέπει να

καταναλώνεται αμέσως μετά το ξύπνημα, γιατί σε αυτή την περίπτωση το επίπεδο της κορτιζόλης στο σώμα αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς και απαιτείται χρόνος για να σταθεροποιηθεί. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να καταναλώνετε καφέ μόνο μετά από μία ώρα αφότου ξυπνήσετε το πρωί και οπωσδήποτε αφότου έχετε φάει κάτι.

Η κορτιζόλη ρυθμίζει το εσωτερικό σας “βιολογικό ρολόι” και τα επίπεδα εγρήγορσης του σώματος. Ως εκ τούτου, ο καφές με άδειο στομάχι μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο επίπεδο γαστρικού οξέος, φούσκωμα και, ακόμη και εμετό.

Αν δεν έχετε χρόνο για να απολαύσετε ένα πλήρες γεύμα το πρωί, ή “δεν μπορείτε να ξεκινήσετε τη μέρα σας χωρίς καφέ”, προσπαθήστε τουλάχιστον να τον συνοδεύσετε με μια φέτα ψωμί με λίγο βούτυρο.

Πηγές: www.justnaturallife.com- iatropedia.gr