**[قهوه](http://nut.behdasht.gov.ir/) چه ارتباطی با**[**افسردگی**](http://nut.behdasht.gov.ir/)**دارد؟**

مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه می‌تواند بر افسردگی و حتّی سلامت عمومی ذهن و بدن نیز اثرگذار باشد

قهوه یکی از پرمصرف‌ترین [نوشیدنی](http://nut.behdasht.gov.ir/)‌ها در سراسر جهان است و [کافئین](http://nut.behdasht.gov.ir/) موجود در آن یک محرک قوی برای افزایش [انرژی](http://nut.behdasht.gov.ir/) و بهبود خلق‌وخو به شمار می‌آید. اما تأثیرات قهوه تنها به رفع خستگی و افزایش تمرکز محدود نمی‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه می‌تواند بر افسردگی و حتی سلامت عمومی ذهن و بدن نیز اثرگذار باشد. در این مقاله، به بررسی رابطه قهوه و افسردگی، مزایا و معایب مصرف آن و توصیه‌هایی برای بهره‌گیری درست از این نوشیدنی محبوب می‌پردازیم.

**قهوه و تأثیر آن بر سلامت روان:**

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان است که زندگی میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم افسردگی از کاهش انرژی و بی‌حوصلگی تا دشواری در تمرکز می‌توانند کیفیت زندگی را به شدت پایین بیاورند. در یک مطالعه، ارتباطی بین نوشیدن بیشتر قهوه و کاهش شدت علائم افسردگی مشاهده شد. این مطالعه نشان داد که مواد موجود در دانه‌های قهوه، همراه با اثرات تحریک‌کننده کافئین، می‌تواند علائم افسردگی را بهبود بخشد و حتی عملکرد ذهنی و شناختی را ارتقا دهد. علاوه بر این، قهوه خطر ابتلا به بیماری‌های ذهنی مانند زوال عقل، بیماری پارکینسون و [آلزایمر](http://nut.behdasht.gov.ir/) را کاهش می‌دهد. ترکیبات محافظتی موجود در دانه‌های قهوه، مانند آنتی‌اکسیدان‌ها، نقشی کلیدی در این فواید دارند.

**مزایای مصرف قهوه برای سلامت کلی:**

فواید قهوه تنها به افسردگی محدود نیست. تحقیقات نشان می‌دهند که قهوه می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند [سرطان](http://nut.behdasht.gov.ir/) و [سکته مغزی](http://nut.behdasht.gov.ir/) را کاهش دهد. همچنین مصرف متعادل قهوه در کاهش التهاب، بهبود متابولیسم بدن و افزایش هوشیاری نیز مؤثر است.

**خطرات مصرف بیش از حد قهوه**:

با وجود فواید بسیار، مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند به [سلامتی](http://nut.behdasht.gov.ir/) آسیب برساند. سازمان [غذا](http://nut.behdasht.gov.ir/) و داروی ایالات متحده (FDA) نوشیدن چهار فنجان قهوه در روز را ایمن می‌داند. اما مصرف بیشتر از این مقدار می‌تواند منجر به عوارض جانبی زیر شود:

   •   بی‌قراری و اضطراب: کافئین زیاد می‌تواند سیستم عصبی را بیش از حد تحریک کند.

   •    بی‌خوابی و اختلال [خواب](http://nut.behdasht.gov.ir/): نوشیدن قهوه در ساعات پایانی روز ممکن است خواب شما را مختل کند.

   •   تپش قلب: افزایش بیش از حد ضربان قلب می‌تواند سلامت قلب را به خطر بیندازد.

   •   وابستگی و عوارض ترک: قطع ناگهانی مصرف قهوه ممکن است سردردهای شدید، خستگی و کاهش تمرکز ذهنی را ایجاد کند.

علاوه بر این، کافئین ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد و برای افرادی که مبتلا به [دیابت](http://nut.behdasht.gov.ir/)، رفلاکس اسیدی یا [کلسترول](http://nut.behdasht.gov.ir/) بالا هستند، مشکلاتی ایجاد کند.

**نکات کلیدی برای مصرف قهوه و مدیریت افسردگی**:

1.  نوشیدن در ساعات مناسب: اولین فنجان قهوه خود را یک ساعت پس از بیدار شدن بنوشید تا بدن شما بتواند به طور طبیعی کورتیزول، هورمون انرژی‌زا، تولید کند

2.  اعتدال در مصرف: از نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه در روز خودداری کنید.

3.  کاهش مصرف [قند](http://nut.behdasht.gov.ir/): قهوه را بدون [شکر](http://nut.behdasht.gov.ir/) مصرف کنید تا از خواص آن بهره بیشتری ببرید.

  4.  جلوگیری از اختلال خواب: از مصرف کافئین نزدیک به زمان خواب پرهیز کنید.

   5.  جایگزین‌های مفید: در کنار قهوه، فعالیت‌های دیگری مانند [ورزش](http://nut.behdasht.gov.ir/) منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. ورزش با ترشح اندورفین و سروتونین می‌تواند نقش مهمی در بهبود خلق‌وخوی شما داشته باشد.

**قهوه می‌تواند به عنوان ابزاری برای مدیریت علائم افسردگی مؤثر باشد، امّا نباید جایگزین درمان‌های پزشکی یا توصیه‌های پزشک شود**. اگرچه نوشیدن قهوه فواید سلامتی دارد، باید آن را با رعایت اعتدال و توجه به وضعیت سلامتی خود مصرف کنید. در نهایت، بهترین راه برای مقابله با افسردگی، صحبت با پزشک و انتخاب یک برنامه درمانی جامع است. با مصرف هوشمندانه قهوه و ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی، می‌توانید به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان خود کمک کنید. **(منبع از nutr·behdasht·gov·ir سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه)**