



نخيل نيوز - متابعة

مع تراجع النشاط أو التركيز خلال ساعات ما بعد الظهر، قد يلجأ البعض إلى كوب إضافي من القهوة، بينما يفضل آخرون تناول ثمرة تفاح أو نوع آخر من الفاكهة. لكن الخيارين لا يؤديان الوظيفة نفسها، ولا توجد إجابة واحدة تناسب الجميع. فالقهوة تحتوي على الكافيين الذي يحفز اليقظة بصورة مباشرة، بينما توفر الفاكهة سكريات طبيعية وأليافا وفيتامينات ومعادن، ما يجعلها وجبة خفيفة غذائية وليست بديلا منبها للقهوة.

هل الرابعة عصرا موعد مثالي؟

طرح تقرير صحي نشره موقع "Healthline" فكرة تناول ثمرة فاكهة يوميا عند الرابعة عصرا، باعتبارها وجبة خفيفة بين الغداء والعشاء.

لكن لا توجد أدلة علمية تثبت أن تناول الفاكهة في الرابعة تحديدا يمنحها فائدة صحية خاصة، أو يجعل تأثيرها في الطاقة وسكر الدم مختلفا عن تناولها في موعد آخر مناسب بين الوجبات.

وتكمن الفكرة العملية في اعتماد وجبة خفيفة منتظمة خلال الفترة التي ينخفض فيها النشاط أو يزداد الشعور بالجوع، بدلا من اعتبار الساعة الرابعة موعدا صحيا ثابتا.

ماذا تمنحك الفاكهة؟

تحتوي الفاكهة الكاملة على سكريات طبيعية إلى جانب الألياف والماء ومجموعة من العناصر الغذائية. وتوضح "مايو كلينك" أن الألياف، ولا سيما القابلة للذوبان، يمكن أن تبطئ امتصاص السكر، كما تساعد الأطعمة الغنية بالألياف على تعزيز الشعور بالشبع.

ويعد التفاح والبرتقال والكمثرى والموز من الخيارات العملية التي يسهل تناولها بين الوجبات، لكن كمية السكريات والألياف والسعرات تختلف من نوع إلى آخر.

ولا يعني ذلك أن تناول التفاح يمنع ارتفاع سكر الدم أو يضمن ثبات الطاقة طوال فترة ما بعد الظهر، كما أنه لا يوفر تأثيرا منبها مماثلا للكافيين.

القهوة أكثر تنبيها.. لكن ماذا عن النوم؟

يعمل الكافيين بوصفه منبها للجهاز العصبي، ويمكن أن يعزز اليقظة والانتباه مؤقتا. لكن تأثيره في النوم يعتمد على الجرعة وموعد تناوله ومدى حساسية الشخص للكافيين.

وفي دراسة عشوائية تبادلية نُشرت في دورية "JAMA"، اختبر الباحثون تأثير جرعتين من الكافيين، 100 و400 ملغ، عند

نخيل نيوز

تناولهما قبل النوم بـ4 أو 8 أو 12 ساعة.

وأظهرت النتائج أن تناول 400 ملغ دفعة واحدة قد يؤثر سلبا في النوم حتى عند تناوله قبل موعده بـ12 ساعة، مع ازدياد الاضطراب كلما اقتربت الجرعة من وقت النوم.

أما جرعة 100 ملغ، فلم تُظهر تأثيرا ملحوظا إحصائيا في النوم عند تناولها قبل 4 ساعات من موعده ضمن ظروف الدراسة. لكن النتائج لا تنطبق بالضرورة على الجميع، إذ اقتصرَت الدراسة على 23 رجلا يتمتعون بصحة جيدة، كما تختلف حساسية الأشخاص للكافيين وسرعة تخلص الجسم منه. وتختلف كمية الكافيين في كوب القهوة أيضا بحسب نوعها وحجمها وطريقة تحضيرها.

يهما تختار؟

إذا كان هدفك تناول وجبة خفيفة توفر الألياف والعناصر الغذائية وتخفف الجوع بين الوجبات، فإن ثمرة فاكهة كاملة تمثل خيارا مناسباً.

أما إذا كنت تحتاج إلى زيادة مؤقتة في اليقظة، فالقهوة أكثر قدرة على تحقيق ذلك بسبب الكافيين، مع مراعاة الجرعة وموعد النوم ومدى تأثر الشخص به.

الخلاصة أن التفاح ليس بديلا منبها للقهوة، والقهوة ليست وجبة غذائية. والاختيار الأفضل يعتمد على الهدف: الفاكهة للجوع والتغذية، والقهوة لليقظة المؤقتة، بشرط ألا يأتي تأثيرها على حساب نوم الليل.