

استشاري يكشف تأثير القهوة السوداء على مستويات سكر الدم

5 فبراير، 2026



أوضح الدكتور ناصر الجهني، استشاري الغدد الصماء والسكري تأثير القهوة السوداء على مستويات سكر الدم، مشيرًا إلى أن تناول نحو 200 ملغم من الكافيين قد يؤدي إلى ارتفاع مؤقت في سكر الدم يتراوح بين 25 إلى 50 ملغم/دل لدى بعض الأشخاص.

وبيّن الجهني أن القهوة السوداء لا تحتوي على كربوهيدرات، إلا أن الكافيين قد يتسبب في رفع سكر الدم بشكل مؤقت لدى بعض الأفراد، نتيجة تحفيز هرمونات التوتر وتقليل حساسية الإنسولين.

وأضاف أن تأثير القهوة يختلف عند إضافة السكر أو الحليب، حيث تؤدي القهوة المحلاة أو المضاف إليها الحليب إلى ارتفاع سكر الدم.

بشكل مباشر، بسبب الكربوهيدرات المضافة، مؤكداً أهمية الانتباه لطريقة تناول القهوة خاصة لمرضى السكري.