

طبيب يكشف خطورة شرب القهوة على معدة فارغة

26 أبريل، 2026



كشف أخصائي طب الأطفال د. سعد القحطاني عن نتائج دراسة حديثة حول تأثير شرب القهوة على معدة فارغة.

وأوضح أن تناول القهوة دون طعام قد يرفع هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) بشكل مؤقت، خاصة في الصباح حيث يكون مرتفعاً طبيعياً، مشيراً إلى أن بعض الدراسات - من بينها أبحاث لجامعة باث - أظهرت أن الكافيين قبل الأكل قد يزيد الاستجابة الهرمونية والأيضية للتوتر.

وبيّن أن التأثير يختلف من شخص لآخر، إذ قد يشعر البعض بقلق أو رجفة، بينما لا يتأثر آخرون بشكل ملحوظ، لافتاً إلى أن تناول الطعام قبل القهوة يساعد على إبطاء امتصاص الكافيين وتقليل هذا الارتفاع.