



Kısaca Konu Başlıkları gizle

- 1 Türk kahvesinin zararları
- 2 Türk kahvesinin yararları
- 3 Türk kahvesinin belirsizlikleri

Kahvenin bütün çeşitlerinde bağımlılık yapıcı bir **madde** olduğu yıllar önce saptanmıştır. Bilim adamları tarafından, **Türk kahvesi** tüketen kişilerin bazı sağlık problemlerinin iyi yönde ilerlediği belirlenmiştir.

Genel olarak *Türk kahvesi*; baş ağrılarına, karaciğere ve mide rahatsızlığı yaşayan kişiler için birebir bir ilaç olduğu söylenilebilmektedir.

Türk kahvesinin zararları

Kalp

Normal seviyenin üstünde tüketilen Türk kahvesi, kalp ritim bozukluğuna sebep olabilmektedir. Doktorlar bu sebepten dolayı genellikle kahve tüketimini çok az tüketmeleri konusunda uyarılmaktadır.

Tansiyon

Gün içerisinde ortalama 3-4 bardak Türk kahve tüketimi bilim adamları tarafından yüksek tansiyona sebep olduğu kanıtlandı. Günde 3-4 bardak kahve tüketen kişinin, kan basıncının ve tansiyonunun hızlı bir şekilde ilerlediği gözlemlenmiştir.

Mide

Türk kahvesi mide üzerinde herhangi bir hastalık oluşturmaya dahi, ülser türü hastalıkların çoğalmasını ve mide asiti salgılanmasını arttırmaktadır.

Migren

Türk kahvesi tüketimi, migren hastalarında etkili bir baş ağrısına sebep olurken, migren hastası olmayanlara ise migren başlangıcına sebep olabildiği açıklanmıştır.

Vitamin ve mineral kaybı

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



Kafein, bilindiği gibi vücut içerisinde demir ve diğer besin gruplarını etkisizleştirmektedir. Bunların yanı sıra vücudumuzda bulunan kalsiyumun **idrar** yolu ile vücuttan dışarı salgılanmasına sebep olmaktadır. Türk kahvesi içerisinde kafein bulundurduğundan dolayı, kafein etkisinden yola çıkarak osteoporoz yani kemik erimesi sonucuna yol açtığı söylenilmektedir.

Doğurganlık

1001bilgi.net'in yaptığı araştırmaya göre; Gün içerisinde 3-4 bardak kahve tüketen bir bayanın doğurganlık oranı gittikçe azalmasına sebep olmaktadır. İçerisinde barındırdığı kafein miktarından dolayı, doğrudan yumurtalıklara etki etmektedir. Tüm bu açıklamanın yanı sıra, farklı bir bilim adamı tarafından yapılan açıklama sonucunda; her gün düzenli kahve tüketen bir erkeğin sperm sayısının çoğaldığını öne sürmüştür.

Hamilelik

Bilindiği üzere, kahvenin tüm çeşitleri çocuk için zararlıdır ve hamileyken kahve tüketimi oldukça zararlıdır ve hiç kullanmamak daha iyidir. Lakin ısrarla kullanmak isteyen kişiler için uzmanlar gün içerisinde 300 mg'dan fazla tüketimin kesinlikle yapılmaması gerektiğini belirtmektedir.

Türk kahvesinin yararları

Şeker hastalığı

Bilim adamları tarafından kafein zararlı bir maddedir. Lakin Türk kahvesi içerisinde barındırdığı minerallerin şeker hastalığına karşı olumlu bir etki sağladığı savunulmuştur.

Kanser

Türk kahvesi içerisinde bulunan antioksidan, kanser hastalıklarına karşın yararlı olabilmektedir. Diğer bitki çaylarında; yeşil ve siyah çay gibi antioksidan içerir. Antioksidan, kansere sebebiyet veren hücrelerin çoğalmasına engel olmaktadır.

Baş ağrısı

Migren hastaları için zararlı bir içecek olmasına rağmen, baş ağrısı çeken kişilerin baş ağrılarını hızlı bir şekilde geçiren bir içecektir. Kullanılan ağrı kesicilere göre, Türk kahvesi daha yüksek oranda etkili sonuç vermektedir.

Beyin uyarımı

Düzenli kahve tüketimi insanlarda dikkat dağınıklığını etkileyerek daha iyi odaklanmalarını sağlamaktadır. Yapılan ilginç bir araştırmaya göre, okul çağındaki bir çocuğa akşamdan süt ile verilen az miktardaki kahve ertesi gün çocuğun derslerinde başarılı olduğu şaşırtıcı bir şekilde gözlemlenmiştir.

Karaciğer

Düzenli bir şekilde kahve tüketen kişilerin, siroz gibi karaciğer rahatsızlıklarından daha az şikayet ettikleri gözlemlenmiştir.

Safra taşları

Erkeklerle kadınları kıyasladığımız **zaman**, kadın vücudu erkeklere göre inanılmaz denilebilecek kadar safra taşı üretebilmektedir. enbilgi.com'ın araştırmasına göre; gün içerisinde ortalama 3-4 bardak kahve tüketen kadınların, safra taşından şikayet edenlere oranla %25 daha az şikayetçi oldukları gözlemlenmiştir.

Cilt

Tüketilen kahve, cilt üzerinde bulunan selülitlere karşı etkili olduğu belirlenmiştir.

Türk kahvesinin belirsizlikleri

Su kaybı

Bilim adamları arasında kararsızlığın yaşandığı bir konudur. Bir grup bilim adamı, Türk kahvesi tüketiminin fazla bir şekilde su kaybına yol açtığını söylerken, bir kısmı ise yaşanan su kaybının bir hiç değerinde olduğunu savunmaktadır.