

القهوة تحمي من الموت المبكر ☑ كم كوباً عليك تناولها يومياً لحماية نفسك؟



الأربعاء 30 أغسطس 2017 02:08 م

تشير إحدى الدراسات إلى أن احتساء أربعة أكواب من القهوة يومياً يمكن أن يقلل من فرص التعرّض للموت المبكر ☑

وتوضّل بحث أجري على 20 ألف رجل وامرأة في متوسط العمر، إلى أن هؤلاء الذين يحتسون القهوة بصفة منتظمة يقل معدل الوفيات بينهم بمقدار الثلثين تقريباً ☑

وتوضّلت الدراسات السابقة بحسب Telegraph البريطانية إلى أن القهوة يمكن أن تُحسّن من وظائف الكبد وتقلّل من الالتهابات وتقوي الجهاز المناعي ☑

ويرتبط كل كوبين إضافيين بتقليل الوفيات بمعدل يصل إلى 22%، ويرتفع هذا المعدل إلى 30% بين المرضى الأكبر سناً في الدراسة، أما بالنسبة لهؤلاء الذين يحتسون أربعة أكواب، فتقل لديهم مخاطر التعرّض للوفاة بنسبة 64%، مقارنةً بهؤلاء الذين لم يحتسوا القهوة أبداً، أو نادراً ما يحتسونها ☑

فوائد القهوة

وتحتوي القهوة على عدد من المُركّبات التي تتفاعل مع الجسم، ومن بينها الكافيين والمُركّبات ثنائية التربينات ومضادات الأكسدة، ويعتقد العلماء أن بعض هذه العناصر تتمتع بتأثير وقائي ☑

كما توضّلت بعض الدراسات إلى فوائد مماثلة بين هؤلاء الذين يحتسون النسخ منزوعة الكافيين، مما قاد العلماء إلى الاستنتاج بأن المركّبات النباتية المضادة للأكسدة في القهوة ربما تقدم معظم الفوائد ☑

وتضمّن البحث الإسباني 19,986 شخصاً جرى تعقبهم على مدار فترة تصل إلى 10 سنوات ☑

وفي البداية، قدّم جميع الخاضعين للدراسة بيانات مُفصلة تتعلق بعاداتهم الغذائية -بما في ذلك معدل استهلاكهم للقهوة- وعاداتهم الحياتية وتاريخهم الصحي ☑

وبعد ذلك، قام باحثون من مستشفى دي نافارا بفحص معدلات الوفاة في المجموعة، إذ وصل إجمالي عدد الوفيات إلى 337 مشتركاً خلال هذه الفترة، ما يعادل 1 من بين كل 60، خلال هذه الفترة ☑

إن هؤلاء الذين يحتسون القهوة بانتظام يتمتعون بأقل معدل للوفيات، ويتضح ذلك من خلال العلاقة القوية بين المشتركين الأكبر سناً ☑

وصرّحت الدكتورة أدبلا نافارو، أحد المؤلفين الرئيسيين، أنها تعتقد أن مُضادات الأكسدة الموجودة في القهوة، التي تأتي في شكل مُركّبات البوليفينول، تسببت في هذا التأثير ☑

وأضافت: "أنصح بشرب الكثير من القهوة، فربما يكون ذلك مفيداً للقلب" وأعتقد أنها فكرة جيدة أن تحتسي أربعة أكواب من القهوة يومياً".

"كما أعتقد أن مركبات البوليفينول تتمتع بتأثير مُضاد للالتهابات".

وتضمّنت الدراسة أشخاصاً تتراوح أعمارهم بين 25 و60، في ظلّ متوسط لعمر البدء يصل إلى 37، وجرى تتبع هؤلاء الأشخاص على مدار 14 عاماً

وذكرت نافارو أنه عندما كانت المجموعة صغيرة في السن نسبياً، وكانت أعداد الوفيات قليلة كانت النتائج متماشية مع الدراسات الأخرى

كما ينوي الباحثون الاستمرار في متابعتهم، وذلك للتعرف على التأثير الذي تُحدثه عادات تناول القهوة لاحقاً في الحياة

وأردفت قائلة إن الدراسة لم تضع حداً أقصى لاستهلاك القهوة، كما لم تتضمن العديد من الأشخاص الذين يحتسون القهوة بكميات كبيرة للغاية

وصرّح الأستاذ ميتين أفكيران، المدير الطبي المساعد بمؤسسة القلب البريطانية: "تقترح هذه الدراسة إمكانية وجود علاقة بين احتساء القهوة والعيش لفترة أطول، إلا أنها لا تثبت علاقة سببية، أو حتى توضح كيفية إحداث القهوة لهذا التأثير".

دراسات سابقة

وكانت دراسة سابقة أظهرت أن الذين يشربون نحو ثلاثة أكواب من القهوة يومياً، بما في ذلك القهوة منزوعة الكافيين، يكون متوسط أعمارهم المتوقع أطول من أولئك الذين لا يشربون القهوة، وذلك وفقاً للدراسة الأوروبية لتحليل بيانات 520.000 من الرجال والنساء، لأكثر من 35 عاماً، ويليها التحقيق الأوروبي للسرطان والتغذية (EPIC) لمدة 16 عاماً

ويوضح مارك غونتر، من الوكالة الدولية لبحوث السرطان، وأحد الكتاب الرئيسيين لهذه الدراسة "وجدنا أن زيادة استهلاك القهوة كان مرتبطاً بانخفاض مخاطر الإصابة بأسباب الوفاة، وخاصة أمراض الدورة الدموية والجهاز الهضمي".