

7 فوائد صحية مذهلة لشرب القهوة يوميًا



الجمعة 3 يوليو 2026 03:00 م

توصلت دراسة حديثة إلى أن القهوة قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد وسرطان الكبد

وفقًا لنتائج الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة سيدارز-سيناي للعلوم الصحية، ارتبط شرب ثلاثة أو أربعة أكواب من القهوة يوميًا بانخفاض خطر الإصابة بتليف الكبد بنسبة 35 في المائة- وهو تندب دائم للعضو ناتج عن أمراض الكبد أو الكحول- وانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 41 في المائة

وأظهرت النتائج فوائد مماثلة لصحة الكبد لدى شاربي القهوة المحتوية على الكافيين وغير المحتوية عليه، مما يشير إلى أن محتوى الكافيين في المشروب لا علاقة له بذلك

وقال الباحثون إن مضادات الأكسدة الموجودة في القهوة قد يكون لها علاقة بذلك، وفق صحيفة "ذا صن".

ومن المعروف أن القهوة تحتوي على البوليفينولات- وهي مركبات مضادة للأكسدة موجودة في النباتات، والتي يمكن أن تساعد في مكافحة الالتهابات وتلف الخلايا في الكبد، وكذلك الأعضاء الأخرى

لكن هذا ليس السبب الوحيد الذي قد يجعل شرب القهوة مفيدًا لك

أوضح جاستن ستيبينج، أستاذ العلوم الطبية الحيوية في جامعة أنجليا روسكين، في مقال له في موقع "ذا كونفرسيشن": "يحتوي القهوة على العديد من العناصر الغذائية الأساسية المفيدة للصحة العامة".

وأضاف: "يحتوي كوب القهوة التقليدي (نحو 240 مل) على كميات صغيرة من فيتامينات ب- الريبوفلافين وحمض البانتوثينيك والثيامين والنياسين- بالإضافة إلى معادن البوتاسيوم والمنغنيز والمغنيسيوم".

وإليك أبرز الفوائد لشرب القهوة:

1. تقلل من خطر الإصابة بالخرف

تشير الأبحاث الحديثة من جامعة هارفارد إلى أن شرب ثلاثة أكواب من القهوة - أو كوبين من القهوة- يوميًا قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف ويبطئ التدهور المعرفي

أظهرت الدراسة أن المشاركين الذين شربوا هذه الكمية من القهوة كانوا أقل عرضة بنسبة 18 في المائة للإصابة بهذه الحالة، مقارنة بمن لا يشربون الشاي أو القهوة

وقال المؤلف الرئيس للدراسة، يو تشانغ، من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد: "يتم استهلاك القهوة والشاي على نطاق واسع عالميًا، لذا فإن حتى الارتباطات المتواضعة يمكن أن يكون لها آثار مهمة على مستوى السكان".

وتتبع الباحثون 131 ألف عامل صحي لمدة 43 عامًا - ووجدوا أن شاربي القهوة كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف وكان أداءهم أفضل في الاختبارات المعرفية

ولوحظت الفوائد بشكل خاص لدى الأشخاص الذين تناولوا أنواعًا من القهوة تحتوي على الكافيين

كما سجل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالخرف بسبب جيناتهم - والمعروف أيضًا بالاستعداد الوراثي- فوائد في الإدراك المعرفي وقال الدكتور تشانج: "من المرجح أن يكون للقهوة أو الكافيين فوائد متساوية للأشخاص ذوي المخاطر الجينية العالية والمنخفضة للإصابة بالخرف".

2. تقل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية

بحسب البروفيسور ستيفينج، فإن شرب القهوة باعتدال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وقال: "تشير الدراسات إلى أن شرب كوب أو كوبين من القهوة يوميًا قد يقلل من خطر الإصابة بقصور القلب بالإضافة إلى ذلك، فقد تم ربط استهلاك القهوة بانخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وتابع: "ومن المثير للاهتمام، أنه حتى عندما يعاني شخص ما من اضطرابات في نظم القلب، فإن القهوة ليست ضارة وفقدًا للبيانات الحديثة".

وأظهرت الأبحاث التي أجريت عام 2024 أن الأشخاص الذين يشربون كوبين أو ثلاثة أكواب من القهوة يوميًا يكونون أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية أو مرض السكري من النوع الثاني

ووجد خبراء في جامعة سوتشو في الصين أن الأشخاص الذين يشربون القهوة باعتدال - من كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميًا - كانوا أقل عرضة بنسبة النصف للإصابة بمرضى أو أكثر من أمراض القلب والأبيض مقارنة بغير شاربي القهوة

وفي الوقت ذاته، وجدت جامعة سيملويس في المجر أن الأشخاص الذين يشربون القهوة بشكل متوسط لديهم فرصة أقل بنسبة 21 في المائة للإصابة بسكتة دماغية وخطر أقل بنسبة 17 في المائة للوفاة بسبب أمراض القلب

لكن الدراسات أشارت أيضًا إلى وجود "حد آمن" لاستهلاك القهوة عندما يتعلق الأمر بصحة القلب

قال خبراء من كلية زيدوس الطبية في الهند إن تناول أكثر من أربعة أكواب من القهوة يوميًا قد يجهد القلب عن طريق رفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب

وأظهرت دراسة أجرتها جامعة تولين في نيو أورليانز أن الأشخاص الذين يشربون قهوتهم قبل الغداء يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو الوفاة المبكرة مقارنة بأولئك الذين يشربونها طوال اليوم

3. تقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني

وأضاف البروفيسور ستيفينج أن شرب الكافيين يوميًا قد يقلل أيضًا من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

وأوضح قائلًا: "قد يعزز تناول القهوة قدرة الجسم على معالجة الجلوكوز"، مما يحسن فرصك في تجنب المرض

وأشار إلى بحث يُظهر أن الأشخاص الذين يستهلكون المزيد من القهوة لديهم احتمالية أقل للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

وتوصل باحثون أمريكيون إلى أن الأشخاص المصابين بمرض السكري يمكنهم العيش لفترة أطول عن طريق استبدال المشروبات السكرية بالشاي والقهوة .

4. تساعد في حماية الكبد

تمتد فوائد القهوة لتشمل الجسم بأكمله، حيث يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة الكبد أيضًا .

قال البروفيسور ستيفينج إن القهوة - سواء العادية أو الخالية من الكافيين - يبدو أن لها تأثيرًا وقائيًا على الكبد

وأوضح أن المشروبات ارتبطت بمستويات صحية لإنزيمات الكبد، حيث إن شاربي القهوة لديهم "خطر أقل بكثير للإصابة بتليف الكبد وسرطان الكبد".

5. تقلل من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان

سرطان الكبد ليس الشكل الوحيد للمرض الذي يمكن أن يساعد القهوة في حمايتك منه

وأشار البروفيسور ستيفينج إلى أن هذا المشروب الأساسي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأنواع أخرى عديدة من السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم وسرطان الرحم

وأوضح قائلًا: "وجدت مراجعة منهجية أن استهلاك كميات كبيرة من القهوة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 18 في المائة".

في عام 2023، قدر باحثون إيطاليون أن شرب ما يصل إلى خمسة أكواب من القهوة يوميًا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء والوفاة بسببه.

وفي عام 2024، قال باحثون في كلية الطب بجامعة يوتا ومعهد هانتسمان للسرطان إن تناول ثلاثة إلى أربعة أكواب من القهوة يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطانات الرأس والرقبة بنسبة 41 في المائة.

لكن درجة حرارة القهوة قد يكون لها تأثير معاكس، حيث تم ربط تناول القهوة الساخنة جدًا بسرطان المريء.

6. تعزز الصحة النفسية

قال البروفيسور ستيفينج: "تشير الدراسات إلى أن شربي القهوة أقل عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب، حيث تشير بعض النتائج إلى انخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 20 في المائة علاوة على ذلك، فقد ارتبط استهلاك القهوة بانخفاض خطر الانتحار".

"أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يشربون أربعة أكواب أو أكثر يوميًا تقل احتمالية انتحارهم بنسبة 53 بالمائة".

7. تساعد في إطالة العمر

وخلص البروفيسور ستيفينج إلى القول: "مع كل هذه الفوائد، ليس من المستغرب أن تشير الأبحاث إلى أن شربي القهوة يعيلون إلى العيش لفترة أطول من غير شاربها".

وأشار إلى دراسة أجريت على أكثر من 400 ألف شخص، والتي وجدت أن شرب القهوة على مدى 12 إلى 13 عامًا يرتبط بانخفاض خطر الوفاة.

كان هذا التأثير أقوى لدى الأشخاص الذين تناولوا من أربعة إلى خمسة أكواب يوميًا.

وقال البروفيسور ستيفينج: "قد يكون هذا التحسن في طول العمر ناتجًا عن التأثيرات التراكمية للخصائص الوقائية للقهوة ضد الأمراض المختلفة".