

# دراسة: شرب أكثر من 5 أكواب قهوة يوميًا خطر على قلبك



الأربعاء 22 يوليو 2026 03:00 م

كشفت دراسة أن شرب ما يصل إلى خمسة أكواب من القهوة يوميًا قد يحمي من أمراض القلب

وربط باحثون أمريكيون بين شرب القهوة السوداء المحتوية على الكافيين بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والسكري لدى بعض الأفراد

## خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم

لكن الكميات الأعلى من الكافيين - مثل المستويات الموجودة في مشروبات الطاقة أو جرعات الطاقة - قد تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب، بحسب صحيفة "ذا صن".

وحذرت دراسة أجرتها جمعية القلب الأمريكية، ونُشرت في مجلة "سيركوليشن"، من أن هناك حاجة إلى مزيد من البيانات حول كيفية تأثير الكافيين على مختلف الأشخاص

قد يشعر البعض بتأثيرات أقوى مقارنة بالآخرين، وذلك تبعًا للعمر والتاريخ الطبي

## تناول 400 ملج من الكافيين يوميًا

قال البروفيسور جريجوري ماركوس، من جامعة كاليفورنيا: "الكافيين الذي يتم تناوله في القهوة هو جزء أساسي من الحياة اليومية لملايين الأشخاص".

وأضاف: "في مراجعتنا لأحدث الأبحاث، بالنسبة لمعظم البالغين، فإن تناول ما يصل إلى 400 ملج من الكافيين يوميًا، أي ما يعادل خمسة أكواب من القهوة المحتوية على الكافيين يوميًا بدون إضافة سكريات أو مواد مألئة، آمن ولا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وتابع: "ومع ذلك، فإن الجرعات العالية من الكافيين، مثل تلك الموجودة في مشروبات الطاقة بما في ذلك مشروبات الطاقة المركزة، قد يكون لها آثار ضارة على القلب ويجب تجنبها".

وأردف: "قد تشمل الآثار قصيرة المدى للكافيين زيادات مؤقتة في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ونسبة السكر في الدم واليقظة قد يعاني بعض الأشخاص من خفقان القلب و/أو اضطراب النوم".