

دراسة: تناول النساء للقهوة يوميًا يؤثر على صحة عظامهن



الاثنين 7 سبتمبر 2026 04:00 م

توصلت دراسة إلى أن تناول النساء للقهوة بانتظام يوميًا قد يؤثر سلبيًا على صحة العظام

وقال باحثون في جامعة فليندرز في دراسة نُشرت في مجلة "نيوترنتس"، إن استهلاك القهوة بكميات كبيرة قد يكون مرتبطًا بانخفاض كثافة المعادن في العظام (BMD) لدى النساء الأكبر سنًا بعد انقطاع الطمث

تأثير القهوة والشاي على العظام

وحلل الباحثون استهلاك القهوة والشاي لدى 9704 امرأة تبلغ أعمارهن 65 عامًا فأكثر على مدى 10 سنواتٍ وخلال تلك الفترة، قاموا أيضًا بقياس كثافة العظام لدى المشاركات في عنق الفخذ والورك، وهما منطقتان تكثر فيهما الكسور المرتبطة بهشاشة العظام

ووجد الباحثون أن شرب الشاي يرتبط بزيادة إجمالي كثافة العظام في الورك، بينما يرتبط شرب أكثر من خمسة أكواب من القهوة يوميًا بانخفاض كثافة العظام

ولم يرتبط استهلاك القهوة باعتدال - حوالي كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميًا - بآثار سلبية على صحة العظام

كما حددت الدراسة اختلافات بناءً على عوامل صحية ونمط حياة أخرى فقد ارتبط استهلاك القهوة بانخفاض كثافة العظام في عنق الفخذ لدى النساء اللواتي يتناولن كميات أكبر من الكحول، بينما كان الارتباط الإيجابي بين الشاي وكثافة العظام أكثر وضوحًا لدى النساء المصابات بالسمنة

هشاشة العظام

وكتب الباحثون أن هشاشة العظام، التي تتميز بانخفاض كثافة العظام، "تمثل مصدر قلق كبير للصحة العامة على مستوى العالم، وتؤثر على الأفراد من جميع الأعمار والأجناس والأعراق".

ووفقًا للدراسة، فإن حوالي واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال ممن تبلغ أعمارهم 50 عامًا فأكثر في جميع أنحاء العالم يعانون من كسور مرتبطة بهشاشة العظام

وتواجه النساء خطرًا مرتفعًا بشكل خاص، لأنهن يتمتعن عمومًا بكتلة عظمية أقل ويعانين من فقدان متسارع للعظام بعد انقطاع الطمث، وفق شبكة "فوكس نيوز ديجيتال".

وكتب الباحثون أنهم درسوا العلاقة بين القهوة والشاي وصحة العظام لأن العوامل الغذائية تلعب "دورًا حاسمًا في الوقاية من الأمراض غير المعدية وقد تؤثر على صحة العظام"، وهما من أكثر المشروبات استهلاكًا على مستوى العالم

قال المؤلف المشارك في الدراسة، ريان ليو، لموقع "ساينس ديلي": "إن المركبات التي تسمى الكاتيكينات، والموجودة بكثرة في الشاي، قد تعزز تكوين العظام وتبطئ من تحللها".

وأضاف: "على النقيض من ذلك، فقد أظهرت الدراسات المختبرية أن محتوى الكافيين في القهوة يتداخل مع امتصاص الكالسيوم واستقلاب العظام، على الرغم من أن هذه التأثيرات صغيرة ويمكن تعويضها بإضافة الحليب".

وتابع: "لا تعني نتائجنا أن عليك التخلي عن القهوة أو البدء بشرب الشاي بكميات كبيرة، لكنها تشير إلى أن تناول الشاي باعتدال قد يكون وسيلة بسيطة لدعم صحة العظام، وأن الإفراط في تناول القهوة قد لا يكون مثاليًا، خاصة للنساء اللواتي يشربن الكحول".

وتشمل أعراض هشاشة العظام وفقدان العظام المبكر آلام الظهر، وفقدان الطول بمرور الوقت، وانحناء الظهر، وفقًا لمايو كلينك