

احذر! شرب الشاي أو القهوة "الساخن جدًا" يزيد خطر الإصابة بالسرطان



الخميس 10 سبتمبر 2026 04:00 م

حذرت دراسة من أن شرب الشاي أو القهوة الساخن جدًا قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان

واستندت النتائج إلى دراسة أجرتها باحثون من جامعة أكسفورد شملت 980 ألف بريطاني، وأظهرت أن الأشخاص الذين أفادوا بتناولهم المشروبات الساخنة كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المريء بنحو 1.7 مرة

أضرار المشروبات الساخنة

وبينت النتائج أن أولئك الذين أفادوا بتناولهم المشروبات ساخنة جدًا كانوا أكثر عرضة للخطر بثلاثة أضعاف تقريبًا مقارنةً بمن أفادوا بتناولها دافئة، بحسب صحيفة "ميور".

كما أن تناول الشاي أو القهوة بدون حليب قد يزيد من خطر الإصابة، وكذلك شرب أنواع الشاي العشبي الخالية من الحليب وينصح الخبراء بترك هذه المشروبات تبرد قليلًا قبل تناولها

قالت الدكتورة كيرين بابيير، الباحثة الرئيسية وكبيرة علماء الأوبئة الغذائية في مركز أكسفورد لصحة السكان: "هذه هي أكبر دراسة تتناول هذه المسألة في المملكة المتحدة، حيث يشرب الكثير من الناس الشاي والقهوة يوميًا وهي تُضاف إلى الأدلة الموجودة التي تشير إلى أن تناول المشروبات الساخنة جدًا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية في المريء".

المشروبات شديدة السخونة تضر بالخلايا المُبطَّنة للمريء

ويعتقد الباحثون أن المشروبات شديدة السخونة قد تُلحق الضرر بالخلايا المُبطَّنة للمريء، مما قد يُساهم في الإصابة بالسرطان

أظهرت الدراسة أن تناول ستة مشروبات ساخنة أو أكثر يوميًا يزيد من خطر الإصابة بالسرطان مقارنةً بتناول أقل من ستة مشروبات لم تسجل الدراسة درجة حرارة المشروبات، ولكن في عام 2016، صنَّفت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان المشروبات شديدة السخونة بأنها أي مشروب تزيد درجة حرارته عن 65 درجة مئوية، وخلصت إلى أنها "ربما" تزيد من خطر الإصابة بالسرطان

أشارت الدراسة الجديدة إلى أن درجة الحرارة التي يتم عندها شرب القهوة والشاي في المجتمعات الغربية تقدر بنحو 60 درجة مئوية وقالت فيونا أوسجون، رئيسة قسم المعلومات الصحية في مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، التي مولت الدراسة: "على الرغم من أن خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان لا يزال منخفضًا نسبيًا في المملكة المتحدة، إلا أن هذا البحث يضيف إلى الأدلة التي تشير إلى أن تناول المشروبات الساخنة جدًا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية في المريء".

وأضافت: "لكن هناك خطوة بسيطة يمكن للناس اتخاذها - وهي ترك كوب الشاي يبرد قليلًا قبل ارتشافه وأهم الطرق لتقليل خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان هي عدم التدخين".

المشروبات الساخنة وسرطان المريء

بحث الدراسة الجديدة في المخاطر التي يتعرض لها البريطانيون بعد أن ربطت دراسات سابقة سرطان المريء بمشروب ساخن يُستهلك في أمريكا الجنوبية. وأضافت الدكتورة كيرين بابيير: "هذه هي أكبر دراسة تتناول هذه المسألة في المملكة المتحدة، حيث يشرب الكثير من الناس الشاي والقهوة يوميًا".

وتابعت: "يُضاف هذا إلى الأدلة الموجودة التي تشير إلى أن تناول المشروبات الساخنة جدًا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية في المريء. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد درجات حرارة المشروبات المرتبطة تحديداً بزيادة هذا الخطر".

ويُعدّ سرطان الغدد وسرطان الخلايا الحرشفية النوعين الرئيسيين لسرطان المريء. و أظهرت الدراسة أن درجة حرارة المشروبات تؤثر على خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية، بينما لم يكن لها تأثير واضح على خطر الإصابة بسرطان الغدد.