تناول القهوة يقلل من خطر الموت

كتبه هافنغتون بوست | 2 يناير ,2016

ترجمة حفصة جودة

في دراسة أمريكية استمرت لمدة عشر سنوات وجد الباحثون أن من يشربون القهوة بانتظام أقل عرضة للموت بعدة أمراض من ضمنها أمراض القلب ومرض السكر من هؤلاء الذين لا يشربون القهوة إطلاقًا، وتقول الدراسة "كلما استهلك المشاركين الكثير من القهوة كلما قلّ خطر الموت والأمر كذلك لمن يشربون القهوة منزوعة الكافيين".

"تحتوي القهوة على العديد من المركبات الحيوية النشطة والتي تتضمن الأحماض الفينولية والبوتاسيوم والكافيين" كما تقول المؤلفة الرئيسية الدكتورة إيريكا لوفتفيلد بالمعهد القومي للسرطان في روكفيل بولاية ميرلاند.

استخدم الباحثون بيانات من دراسة سابقة تم إجراؤها على 90.317 شخصًا بالغًا غير مصابين بالسرطان وليس لديهم تاريخ مرضي لأمراض القلب والأوعية الدموية؛ حيث تمت متابعتهم من عام 1998 وحتى 2009، وكانوا يقدمون تقريرًا مستمرًا بمرات تناول القهوة والنظام الغذائي والتفاصيل الصحية الأخرى منذ بدء الدراسة.

بحلول عام 2009 تُوفي حوالي 8700 من المشاركين، وبعد تنحية العوامل الأخرى مثل التدخين

وجد الباحثون أن عدد الوفيات فيمن يشربون القهوة أقل بكثير ممن لا يشربون القهوة إطلاقًا، حيث كان خطر الموت أقل فيمن يشربون حوالي 4 لـ 5 أكواب قهوة يوميًا، وكانت النتائج مشابهة بالنسبة لمن يشربون القهوة منزوعة الكافيين طبقًا للنتائج في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة.

لقد وجد الباحثون أن من يشربون القهوة أقل عرضة للموت بأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة ومرض السكر والالتهاب الرئوي والإنفلونزا والانتحار لكن ليس من ضمنهم السرطان .

"وبالرغم من أن تناول القهوة يرتبط عكسيًا بالإصابة بأنواع معينة من السرطان مثل سرطان الكبد كما تقول الدراسات الوبائية إلا أننا لم نلحظ أي علاقة بين القهوة ووفيات السرطان في العموم"، وتضيف لوفتفيلد "هذا لأن القهوة تقلل وفيات أنواع معينة من السرطان وليس جميعها".

الأشخاص الذين يتناولون من 2 إلى 3 أكواب قهوة يوميًا أقل عرضة للموت بحوالي 18% مقارنةً بهؤلاء الذين لا يشربون القهوة إطلاقًا كما تقول لوفتفيلد، مضيفة "أما هؤلاء الذين يشربون حتى 5 أكواب يوميًا أو ما يعادل 400 مللي جرام من القهوة فليس لديهم أي أخطار صحية على المدى الطويل".

تناول القهوة بصورة متوسطة وحتى 200 مللي جرام يوميًا يُعتبر آمنًا أيضًا بالنسبة للسيدات الحوامل طبقًا لتصريح الجامعة الأمريكية لطب النساء والتوليد.

"هناك العديد من الدراسات المتراكمة عالية الجودة التي توضح أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من القهوة يحصلون على نتائج صحية أفضل" كما يقول الدكتور مارج ج. جنتر بجامعة لندن الإمبريالية والذي لم يكن مشاركًا في الدراسة الجديدة.

"تناول القهوة مرتبط بسلوكيات صحية أخرى، فهؤلاء الذين يشربون القهوة بانتظام قد يكون لديهم عادات صحية أخرى مثل ممارسة الرياضة والحفاظ على نظام غذائي صحي لذا يجب ألا يغفل الباحثون عن تلك العوامل الأخرى" كما يقول جنتر، فتلك الدراسة لم تثبت أن القهوة تطيل العمر.

يقول جنتر "نستطيع القول بأن الأشخاص المرضى بالفعل لا يشربون القهوة بما فيه الكفاية، لكن القهوة أيضًا قد يكون لها تأثير مباشر على صحة أو مرض القلب والأوعية الدموية، يبدو أن القهوة لا تسبب أي ضرر فإذا كنت تحب تناولها فاستمر في ذلك".

يمكننا القول بأن القهوة جزء من نظام الحياة الصحي والمتوازن وقد يكون لها تأثير جيد أيضًا لكننا لا نستطيع أن ننصح هؤلاء الذين لا يشربونها بأن يعتادوا عليها لأسباب صحية كما يقول جنتر.

المصدر: هافنغتون بوست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/9652/