

دراسة: تناول 3 أكواب من القهوة يومياً "تغنيك عن زيارة الطبيب"



الثلاثاء 11 يوليو 2017 03:07 م

خلصت دراستان طبيتان إلى أن شرب القهوة مفيد للصحة وقد يكون ضمن أحد العوامل التي تساهم في العيش لفترة طويلة وتقليل نسبة الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة

وركزت الدراستان على العلاقة بين شرب القهوة والعمر الطويل ولكن دون إثبات السبب وراء ذلك

وفحصت الدراسة الطبية الأولى التي أشرفت عليها الوكالة الدولية لبحوث السرطان وإمبريال كوليدج لندن في بريطانيا أكثر من نصف مليون شخص في 10 دول أوروبية مختلفة

وخلصت الدراسة إلى أن " الأشخاص الذين يشربون 3 أكواب من القهوة يومياً يعيشون لمدة أطول من أولئك الذين لا يشربونها".

ووصف الأطباء هذه الدراسة بأنها أكبر تحليل لتأثير القهوة في المجتمعات الأوروبية

وقال مارك غنتر، المشرف على الدراسة، إن " كلما زادت نسبة استهلاك المرء للقهوة، قلت نسبة الوفاة لاسيما بسبب الإصابة بأمراض الدورة الدموية وأمراض الجهاز الهضمي".

وأضاف غنتر "أن أهم ما في هذه الدراسة، أن نتائجها كانت متطابقة في جميع الدول العشر الأوروبية، وذلك مع اختلاف توقيت وعادات شرب القهوة في كل منها". دراسة أمريكية وعمدت الدراسة الأمريكية التي شملت أكثر من 180 ألف مشارك من مختلف العرقيات في الولايات المتحدة

وتوصلت الدراسة إلى خلاصة مفادها أن "للقهوة دور في العيش لفترة أطول بغض النظر إن كانت بالكافيين أم خالية منها".

وأكدت الدراسة أن "شاربي القهوة أقل عرضة للموت جراء الإصابة بأمراض القلب والسرطان والجلطات الدماغية والسكري والأمراض التنفسية وأمراض الكلى".

ووجدت الدراسة أن شرب فنجان واحد من القهوة يومياً يقلل نسبة الوفاة 12 من المئة من أولئك الذين لا يشربونها ، كما أن أولئك الذين يشربون كوبين من القهوة أو ثلاثة يومياً، تقل نسبة الوفاة لديهم بنسبة 18 في المئة من أولئك الذين لا يشربون القهوة

وقالت فيرونيكا سيتوان، المشرفة على الدراسة في جامعة ساوثيرن في كاليفورنيا إنه " لا يمكننا القول بأن القهوة تطيل العمر، إلا أننا نرى أن هناك علاقة بين طول العمر وشرب القهوة".

وأضافت " إذا كان الشخص يشرب القهوة، فعليه الاستمرار بذلك، أما أولئك الذين لا يشربون القهوة، فعليهم التفكير بالبداية بشربها".

وتعد القهوة من أكثر المشروبات شهرة في العالم إذ يُستهلك نحو 2.25 كوب من القهوة يومياً

وعمدت دراسات طبية سابقة على تسليط الضوء على فوائد القهوة، وأنها تضيف مضادات الأكسدة، وقد تحسن وظائف الكبد وتقلل من نسبة الالتهابات، إلا أن لها بعض المخاطر على بعض الأشخاص مثل : الحوامل والأطفال

وحذر خبراء من ضرورة توخي الحذر في التعاطي مع نتائج الدراستين، إذ أن الدراسة الأوروبية استثنت مرضى السرطان والقلب والسكري، أي أنها ركزت في دراستها على الأشخاص الأصحاء ممن هم فوق سن 35 من العمر.

وقال نافيد ساتر، البروفسور من جامعة غلاسكو إن " نتائج الدراسة لن تدفعني إلى شرب القهوة أو نصح الناس بشربها أكثر مما اعتادوا عليه لتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب".