

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



الثلاثاء 11 يوليو 2017 م

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

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

وفحصت الدراسة الطبية الأولى التي أشرف عليها الوكالة الدولية لبحث 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 تحليلاً لتأثير القهوة في المجتمعات الأوروبية.

وقال مارك غنتر، المشرف على الدراسة، إن "كلما زادت نسبة استهلاك الماء 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 وعمدة 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".

وأكّدت الدراسة أن "شاربى 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 بالبدء بشربها".

وتعود القهوة من أكثر المشروبات شهراً في العالم إذ يستهلك نحو 2.25 كوب من القهوة يومياً.

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

وبحذر خبراء من ضرورة تودي الحذر في التعاطي مع نتائج الدراسات، إذ أن الدراسة الأوروبية استثنى 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 نصيحة الناس بشربها أكثر مما اعتادوا عليه لتقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب".