

# دراسة: القهوة تؤثر على عملية التمثيل الغذائي للدم



الخميس 15 مارس 2018 م 09:03

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن القهوة ليست مجرد مشروب يساعد على التركيز وحسب؛ بل تؤثر على عملية التمثيل الغذائي للدم بعشرات الطرق المختلفة، ما يتبعه تغييرات في العمليات الحيوية للجسم

الدراسة أجراها باحثون بجامعة نورث وسترن الأمريكية، ونشروا نتاجها، اليوم الخميس، في دورية (Journal of Internal Medicine) العلمية

ولاكتشاف تأثير القهوة على عملية التمثيل الغذائي للدم، أجرى الفريق تجربة لمدة 3 أشهر على 47 شخصاً في فنلندا

وخلال الشهر الأول امتنع المشاركون عن شرب القهوة، فيما شربوا 4 فناجين يومياً من القهوة في الشهر الثاني، وزاد هذا العدد إلى 8 فناجين من القهوة يومياً خلال الشهر الثالث

واستخدم فريق البحث تقنيات متقدمة لفحص أكثر من 800 من الأيضات أو مواد التمثيل الغذائي في عينات الدم التي تم جمعها من المشاركين في الدراسة، خلال مراحل الدراسة الثلاثة

ووجّه العلماء باكتشاف أن القهوة ساعدت على إحداث تغييرات في الكثير من الأيضات في الدم أكثر مما كان معروفاً من قبل، والأيضات هي المواد الكيميائية في الدم التي تتغير بعد أن تأكل وتشرب

واكتشف الباحثون أن القهوة تؤثر على التوازن العصبية (المواد الكيميائية التي تنقل الرسائل بين الخلايا العصبية) المرتبطة بنظام إندوكانابينويد.

"إندوكانابينويد" هي مستقبلات تنتشر في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الدم والعمود الفقري والدماغ، وهي المسؤولة عن التنظيم الهرموني السليم للعمليات الحيوية

وينتج الجسم مستقبلات "إندوكانابينويد" بشكل طبيعي، لتنظيم مجموعة واسعة من الوظائف منها الإدراك، وضغط الدم، والمناعة، والإدمان، والنوم، والشهية، والطاقة، والتمثيل الغذائي للجلوكوز

واكتشف الباحثون أن مسار التمثيل الغذائي في عينات المرتبط بنظام "إندوكانابينويد" انخفض مع شرب الكثير من القهوة وخاصة مع الوصول إلى 8 فناجين من القهوة يومياً

وبحسب الدراسة، يعتبر مسار التمثيل الغذائي لنظام "إندوكانابينويد" مهم جدًا لتنظيم عملية استجابة الجسم للتوتر والإجهاد المزمن

وأثبتت الدراسة أن الاستهلاك المتزايد للقهوة خلال فترة الشهرين من التجربة ربما يكون قد خلق ضغطاً كافياً لإحداث انخفاض في التمثيل الغذائي لهذا النظام، وقد يكون حدث ذلك بسبب محاولة تكيف الجسم لإعادة مستويات التوتر إلى التوازن

وقالت قائد فريق البحث الدكتورة مارلين كورنيليس: "الدراسة تسلط الضوء على مسارات جديدة تماماً قد تؤثر فيها القهوة على الصحة، الآن نريد أن نتعمق أكثر وندرس كيف تؤثر هذه التغييرات على الجسم".

وأضافت أن "نتائجنا الجديدة التي تربط بين القهوة ونظام "إندوكانابينويد" تقدم تفسيرات تستحق المزيد من الدراسة لأن هذا النظام

يرتبط بمجموعة واسعة من الوظائف منها سلوكيات الأكل".

وأشارت إلى أن "الكافيين الموجود في القهوة لديه القدرة على تعزيز التمثيل الغذائي للدهون وإحداث تأثيرات منظمة للجلوكوز في البوليفينول وهي المواد الكيميائية المشتقة من النبات، كما تم ربط القهوة أيضًا بالمساعدة في عملية إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري".