

دراسة : القهوة تساهم في تقليل خطر الوفاة المبكرة



الأحد 16 يوليو 2017 02:07 م

إذا كنت من نوعية الأشخاص الذين يتناولون فنجاناً من القهوة يوميًا بعد الاستيقاظ وعدداً آخر منها أثناء اليوم فربما تعتقد أن فائدتها الوحيدة مساعدتك على اليقظة؛ إلا أن أحدث الدراسات أكدت أن لها فوائد أخرى

اعتبر الباحثون أن أفضل فوائد القهوة إطالة العمر وتقليل خطر الوفاة بالسكتة القلبية أو السكري أو السرطان

نشرت مواقع أجنبية هذا الأسبوع دراستين وجدتا أنه كلما تناول الشخص قهوة، سواء بكافيين أو من دونه، قلّت مخاطر وفاته مبكراً؛ وتأكّدتا من ذلك عن طريق إجراء دراسة على قرابة 700 ألف شخص من مختلف الخلفيات الثقافية والعرقية

قالت صحيفة لوس أنجلوس تايمز إن دراسات قديمة ألمحت إلى أن القهوة لها فوائد للشخص، لكن هذه الأبحاث أجريت على عدد قليل من الأشخاص ذوي الخلفيات الأوروبية فقط

وسعى فريق من معهد السرطان القومي في أميركا وجامعتي هاواي وجنوب كاليفورنيا إلى تصحيح ذلك؛ بفحص عادات شرب القهوة لقرابة 185 ألفاً و855 أميركياً شاركوا في دراسة متعددة الأعراق تتبعت المتطوعين منذ عام 1993.

مقارنة بقرابة 16% لم يشربوا قهوة، فإن الأشخاص الذين تناولوا فنجاناً أو أكثر يوميًا كانوا أقل عرضة للموت في فترة الدراسة بنسبة 18%. إضافة إلى ذلك، من تناولوا ما بين فنجان وستة أسبوعياً كانوا أقل عرضة للموت بنسبة 12%.

توضّح الصحيفة أن هذه الأرقام حُسبت بعد الأخذ في الاعتبار العوامل التي تؤدي إلى الموت المبكر مثل التدخين والحماية الغذائية وغيرهما

تضيف الصحيفة أن مؤلفي الدراسة أكدوا أنه كلما شرب الشخص قهوة كان أقلّ عرضة للموت الناتج عن الأمراض القلبية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة وأمراض الكلى ويبدو أن القهوة ليس لها تأثير على الموت الناتج عن الإنفلونزا أو الالتهاب الرئوي أو مرض ألزهايمر

تلقت الصحيفة إلى أن دراسة أخرى من البيانات المستخرجة من التحقيق الأوروبي بشأن السرطان والتغذية أجريت لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين القهوة والموت المبكر بين 521 ألفاً و330 شخصاً من عشر دول (الدنمارك وفرنسا وألمانيا واليونان وإيطاليا وهولندا والنرويج وإسبانيا والسويد والمملكة المتحدة)، وتُتبع المتطوعون لفترة وصلت إلى 16.4 سنة

مرة أخرى، وجد الباحثون أن نسبة 25% من متناولي القهوة في كل دولة أقل عرضة للوفاة المبكرة أثناء فترة الدراسة مقارنة بالأشخاص الذين لم يشربوا القهوة، بعد الأخذ في الاعتبار التدخين وعوامل أخرى؛ ووصل مؤلفو الدراسة إلى أن خطر الوفاة المبكرة كان أقل بنسبة 12% في الرجال و 7% بالنسبة إلى النساء

تضيف الصحيفة أن هناك أسباباً قادت مؤلفي الدراسة إلى الاعتقاد بأن مكونات القهوة تقلل من خطر الوفاة المبكرة على سبيل المثال، وجد أن مركب بوليفينول كان مضاداً للأكسدة إضافة إلى ذلك، فإن الجينات المتعلقة بالكافيين تؤثر أيضاً على أشياء مثل ضغط الدم والكوليسترول

تؤكد الصحيفة أن الباحثين وجدوا أن الدراسات السابقة ربطت بين تناول القهوة وتحسن وظائف الكبد والحساسية للأنسولين والالتهابات

وأوضحت الدراسة في افتتاحيتها أنه لا يزال من المبكر الإعلان عن أن القهوة طريقة لتقليل الوفيات أو منع الأمراض المزمنة؛ لكن النتائج يجب أن تخفف من أي مخاوف بشأن تناول ما يصل إلى خمسة فناجين قهوة يوميًا