

فنجانان من القهوة يوميًا يقللان خطر الإصابة بسرطان "القولون" و"المستقيم"



السبت 2 أبريل 2016 07:04 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن تناول فنجان إلى فنجانين من القهوة يوميًا، يمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان "القولون"
و"المستقيم"، وكلما زاد عدد فناجين القهوة انخفض خطر الإصابة بالمرض بنسب أكبر

وقال الباحثون بمركز السرطان التابع لجامعة جنوب كاليفورنيا الأمريكية، إن القهوة بجميع أنواعها تحتوي على مركبات تحد من نمو خلايا
سرطان القولون، ونشروا نتائج دراستهم اليوم الجمعة، في دورية "الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان".

ولاختبار تأثير القهوة في الحد من سرطان القولون والمستقيم، راقب الباحثون حالة أكثر من خمسة آلاف و100، من الرجال والنساء الذين
تم تشخيص إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم، في غضون 6 أشهر من الإصابة، بالإضافة إلى
متابعة حالة 4 آلاف من الرجال والنساء الذين لم يصابوا بالمرض

ورصد فريق البحث، الاستهلاك اليومي للقهوة بجميع أنواعها لدى المشاركين في الدراسة، وتضمن الاستبيان معلومات عن العديد من
العوامل الأخرى التي تؤثر على خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان، والنظام الغذائي
والنشاط البدني والتدخين

وأظهرت البيانات أن الاستهلاك المعتدل من القهوة أي تناول فنجان إلى فنجانين من القهوة يوميًا ارتبط مع خفض خطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم بنسبة 26%، بعد ضبط عوامل الخطر الأخرى كالنظام الغذائي والنشاط البدني والتدخين

ووجد الباحثون أن تناول فنجانين ونصف من القهوة يوميًا، ارتبط مع خفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة وصلت إلى
50%، وكان ذلك مع جميع أنواع القهوة، سواء التي تحتوي على الكافيين أو الخالية منها

وعن السر في ذلك، قال الباحثون إن القهوة تحتوي على العديد من العناصر التي تسهم في تحسين كفاءة القولون والمستقيم، حيث
تحتوي على خصائص وقائية كالكافيين ومادة "البوليغينول" التي يمكن أن تكون بمثابة مضادات للأكسدة، وتحد من نمو الخلايا المحتملة
لسرطان القولون، وتعزز دفاعات الجسم ضد المرض

وقال قائد فريق البحث الدكتور ستيفن جروبر، مدير مركز السرطان التابع لجامعة جنوب كاليفورنيا "وجدنا أنه كلما زادت كمية القهوة التي
يتناولها الأشخاص انخفض خطر إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم".

ووفقًا لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعًا، في الولايات المتحدة الأمريكية،
إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنويًا، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم