

القهوة المشروب المفضل للبعض، قد تكون مميتة أحيانا

29 ديسمبر ٢٠٢٢

(0)

التنقل السريع

- [الفوائد الصحية](#)
- [القهوة وامراض القلب](#)
- [القهوة ومرض الاكتئاب](#)

القهوة مشروبي المفضل

د.مصطفى بدوى

القهوة يتم اعدادها من بذور البن المحمصه ويتم زرعته في أكثر من ٧٠ بلداً، وخاصة في المناطق الاستوائية في أمريكا الشمالية والجنوبية وجنوب شرق آسيا وشبه القارة الهندية وأفريقيا، ومن المتداول عالميا أن البن الأخضر هو ثاني أكثر السلع تداولاً في العالم بعد النفط الخام. ونظراً لاحتوائها على الكافيين، يمكن أن يكون للقهوة تأثيرا منبها للإنسان، وتعتبر القهوة اليوم، واحدة من المشروبات الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم.

الفوائد الصحية

وفقا لأبحاث في المملكة المتحدة، اشارت نتائج الدراسة الواسعة النطاق التي نشرت في عام ٢٠١٢ أن «شرب القهوة لم يكن له تأثير على معدل الوفاة من السرطان». بينما تشير دراسات أخرى إلى أن تناول القهوة يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر والخرف والشلل والرعاش وأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني ومرض الكبد الدهني الغير كحولي وتليف الكبد والنقرس وسرطانات الكبد والجلد والبروستاتا والأمعاء والدماغ والمريء والقولون وبطانة الرحم والثدي والفم والحلق. وفي الحقيقة أن القهوة منزوعة الكافيين أيضا لها تأثيرات وقائية ضد أمراض مثل سرطان البروستاتا ومرض السكري نوع ٢ وهذا يوحي بأن الفوائد الصحية للقهوة ليست فقط بسبب احتوائها على الكافيين، وقد ثبت وجود مضادات الأكسدة في القهوة تمنع الجذور الحرة من تسبب تلف الخلايا، مستوى الأكسدة يعتمد على كيفية تحميص الحبوب ومدة تحميص هذه الحبوب، وتشير الدلائل إلى أن البن المحمص يتأثر بمضاد للأكسدة أكثر من القهوة الخضراء.

القهوة وامراض القلب

ثبت علميا، أن القهوة أحد عوامل الخطر لمرض القلب التاجي. ولخصت الدراسة المنشورة في ٢٠١٢، أن الناس الذين تناولوا كميات معتدلة من القهوة لديهم معدل أقل من قصور في القلب، وأكبر تأثير وجد عند أولئك الذين يشربون أكثر من أربعة فناجين يوميا. وإضافة إلى ذلك، يرتبط استهلاك القهوة المعتاد مع تحسن وظيفة الأوعية الدموية. -وفي دراسة جديدة، نشرت في دورية جمعية القلب الأميركية، إن تناول كوبين أو ثلاثة من القهوة يوميا يرتبط بخطر الموت نتيجة مشكلات في القلب، عند الذين يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم، وارتفع خطر الموت نتيجة أمراض القلب لدى شارب القهوة بمعدل كوبين أو أكثر يوميا بمعدل الضعفين، مقارنة مع أولئك الذين لا يشربون القهوة، وقال أحد الباحثين في الدراسة إن النتائج تدعم التأكيد على أن المصابين بضغط الدم المرتفع يجب أن يمتنعوا عن الإسراف في شرب القهوة. وبينما كان إدمان القهوة أكثر خطورة مع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع هائل في ضغط الدم، إلا أن الاتجاه نفسه (خطر الموت) لم يحدث لدى أولئك الذين لديهم ضغط دم عادي أو مرتفع قليلا. -ووفقا للدراسة، فإن تناول الشاي الأحمر بأي كمية كانت لا يترك أثرا على صحة القلب.

القهوة ومرض الاكتئاب

-اشارت الدراسة التي استمرت خلال عشر سنوات بين ٥٠٧٣٩ امرأة في الولايات المتحدة (متوسط أعمارهن ٦٣ عاما)، وهم في الأساس ليس لديهم أعراض الاكتئاب (في عام ١٩٩٦)،ارتبط استهلاك القهوة سلبا مع خطر الإصابة بالاكتئاب السريري، وأشارت الدراسة التي تم نشرها في عام ٢٠٠٤ عن وجود علاقة عكسية بين معدلات الانتحار وتناول القهوة. وأشار إلى أن عمل الكافيين هو منع التأثيرات المثبطة لأدينوزين على دوبامين الأعصاب في الدماغ وخفض مشاعر الاكتئاب، ويرتبط استهلاك القهوة أيضا مع تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية، وقد ثبت ان خلاصة القهوة لمنع هيدروكسي ستيرويد نوع ١، وهو الانزيم الذي يحول الكورتيزون لهرمون الكورتيزول، وهو العلاج الصيدلاني الحالي الشائع لمرض السكري من النوع ٢ ومتلازمة التمثيل الغذائي.

-ينظر للقهوة على أنها مشروب صحي، في حال جرى استهلاكها على نحو معتدل، لكنها قد تكون ضارة للغاية بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع شديد في ضغط الدم.

المصادر

Freedman ،N. D.؛ Park ،Y.؛ Abnet ،C. C.؛ Hollenbeck ،A. R.؛ Sinha ،R. (2012).
"Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality". New
England Journal of Medicine. 366 (20): 1891–1904. doi:10.1056/NEJMoa1112010.
PMC 3439152. PMID 22591295.