

دراسة تؤكد أن القهوة تحمي من الإصابة بأمراض القلب والموت المبكر

16 ديسمبر، 2024



توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن شرب كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميا من القهوة قد يحمي من الإصابة بـ أمراض القلب والأوعية الدموية والموت المبكر. وقال مؤلف الدراسة بيتر كيستلر، رئيس أبحاث الفيزيولوجيا الإكلينيكية في معهد بيكر للقلب والسكري ورئيس قسم الفيزيولوجيا الكهربائية في مستشفى "ألفريد" بملبورن: "تشير النتائج إلى أن تناول القهوة المطحونة والسريعة بالكافيين الخفيف إلى المعتدل يجب اعتباره جزءا من نمط حياتنا الصحي".

ووجد الباحثون أن من تناول القهوة على اختلاف أنواعها، قد سجل لديهم انخفاض كبير في مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وفشل القلب الاحتقاني والسكتة الدماغية، وفقما ذكرت شبكة "سي إن إن" الأميركية. كذلك توصلت الدراسة التي نشرت نتائجها في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، إلى أن القهوة المطحونة والفورية التي تحتوي على الكافيين تقلل من خطر الإصابة بنبض القلب غير المنتظم.

واعتمدت الدراسة على قاعدة بيانات "بيوبانك" في المملكة المتحدة،

والتي تتضمن معلومات عن 450 ألف شخص من محبي القهوة.

وتم تقسيم المشاركين في الدراسة والذين كانوا لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية وعدم انتظام ضربات القلب، إلى 4 مجموعات، هي: الذين تناولوا القهوة المطحونة التي تحتوي على الكافيين، وأولئك الذين اختاروا القهوة الخالية من الكافيين، والذين يفضلون القهوة سريعة التحضير التي تحتوي على الكافيين، ومن لم يشربوا القهوة على الإطلاق.

وبعد 12.5 سنة، نظر الباحثون في السجلات الطبية والوفيات لتقارير عدم انتظام ضربات القلب وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والوفاة.

ووجد الباحثون أن استهلاك البن المطحون قلل من خطر الموت بنسبة 27 في المئة، يليه 14 في المئة للقهوة منزوعة الكافيين، و11 في المئة للقهوة التي تحتوي على الكافيين.

وبالنسبة للارتباط بين القهوة وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، فقد أكد الباحثون أن تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة المطحونة يوميا يقلل من المخاطر بنسبة 20 في المئة، في حين أن نفس الكمية من القهوة منزوعة الكافيين قللت من المخاطر بنسبة 6 في المئة.

وتغيرت الأرقام عندما تعلق الأمر بتأثير القهوة على عدم انتظام ضربات القلب، فقد قللت أربعة إلى خمسة أكواب من القهوة المطحونة التي تحتوي على الكافيين يوميا من المخاطر بنسبة 17 في المئة، بينما قلل فنجانان إلى ثلاثة أكواب من القهوة سريعة التحضير يوميا من احتمالية عدم انتظام ضربات القلب بنسبة 12 في المئة.