

3 فناجين من القهوة يوميًا تقلل من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

2 أكتوبر، 2024



في خبر سار لتجار القهوة ومدمنيها كل صباح، كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول عدة فناجين من القهوة يوميًا ربما يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية، ومشكلات صحية أخرى مثل السكري والسكتات الدماغية.

وتشير الأبحاث العلمية إلى أن مخاطر الإصابة بهذه الأمراض في تزايد على نحو يثير مخاوف كبيرة على الصحة العامة، عبر فريق بحثي مشترك من جامعة لوند السويدية وجامعتي سوتشو وساذرن الصينيتين، لمتابعة العادات الغذائية والبيانات الصحية لأكثر من 360 ألف شخص تتراوح أعمارهم ما بين 37 و 73 عامًا.

وتبين من الدراسة التي أوردتها الدورية العلمية *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* أن تناول القهوة أو الكافيين بصفة عامة يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وبمعدل ثلاثة فناجين أو كمية تتراوح ما بين 200 إلى 300

ملليجرام من الكافيين يوميًا يقلل من مخاطر الإصابة بهذه الأمراض بأكثر قدر ممكن.

ويقول فريق الدراسة في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء الألمانية، إن هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية تناول جرعة معتدلة من الكافيين يوميًا باعتبارها من العادات الغذائية المهمة من أجل الحفاظ على الصحة العامة، نظرًا لما تنطوي عليه هذه العادة من فوائد صحية بعيدة المدى، لا سيما من أجل الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية التي تتسبب في 32% من حالات الوفيات على مستوى العالم.