

القهوة ودورها في الوقاية من السرطان وتعزيز الصحة

19 أبريل، 2025



خلص تقرير حديث إلى التوصية بالإكثار من تناول القهوة، وذلك خلافاً لكثير من الاعتقادات السائدة التي تتحدث عن وجود أضرار صحية لها، حيث وجد العلماء أن فوائدها أكثر بكثير، وفي مقدمة هذه الفوائد هي أنها تقي من الإصابة بمرض السرطان الذي يُعد أحد أبرز أسباب الوفاة في العالم.

وقال تقرير نشره موقع "بي سايكولوجي توداي" الأميركي المختص بالأخبار العلمية إن السرطان هو ثاني أكثر أسباب الوفاة شيوعاً في العالم، بعد مرض نقص تروية القلب، مضيفاً أن "علم وبائيات السرطان يُعدّ معقداً، إذ يتأثر بعوامل خطر تتراوح بين الاستعدادات الوراثية وعوامل نمط الحياة القابلة للتعديل".

وأكد التقرير أن العوامل الغذائية تُسهم في تعديل معدل الإصابة بالسرطان، حيث من المهم تناول الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات قليلة الدهون من أجل تقليل فرص الإصابة بمرض السرطان.

وأضاف التقرير: "القهوة تُعتبر من أكثر المشروبات استهلاكاً في العالم، حيث يتم إنتاج أكثر من 10 ملايين طن من القهوة سنوياً،

وقد أثار انتشار استهلاك القهوة بحوثاً موسعة حول آثارها الصحية، وخاصةً تأثيرها المحتمل على الأمراض العصبية المزمنة المرتبطة بالعمر".

وقام تحليل حديث ومتطور بجمع الأدلة المتوفرة من الدراسات الرصدية والتدخلية والوراثية حول تأثير استهلاك القهوة، وأكد "قدرة الاستهلاك المعتدل للقهوة على إطالة العمر وتعزيز الصحة".

وتشير الأدلة الحالية إلى أن استهلاك القهوة يقلل من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، ولكن ليس جميعها، حيث كانت الاستنتاجات السابقة حول فوائد ومخاطر استهلاك القهوة على خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية غير دقيقة في كثير من الأحيان بسبب التناقضات الناجمة عن عوامل مثل التدخين ومؤشر كتلة الجسم.

ويقول التقرير الحديث إن "القهوة مشروب معقد"، حيث يتكون كوب القهوة النموذجي من أكثر من 100 مكون بيولوجي وكيميائي، ويختلف تكوين المواد الكيميائية النشطة بيولوجياً بشكل كبير حسب نوع حبوب البن، وحالتها (قهوة سريعة التحضير مقابل قهوة مطحونة)، ودرجة التحميص، وطريقة التحضير، ومحتوى الكافيين، وطريقة التخمير.

لكن الدراسات خلصت إلى أن معظم أنواع القهوة تحتوي على مواد ومكونات ذات خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للسرطان، على الرغم من أنها من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول لدى الأشخاص المعرضين للخطر.

ويسهم المغنيسيوم الموجود في القهوة في دعم وظائف العضلات والأعصاب، والتحكم في نسبة السكر في الدم، وصحة العظام، كما يتميز التريغونيلين بتأثيرات مضادة للسكري وخصائص وقائية للأعصاب.

وتتكون الكينيدات أثناء عملية التحميص، وتُحسن أيضاً الجفلكوز وحساسية الأنسولين. وتتميز الليغنانات بخصائص مضادة للأكسدة، وقد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. كما أن أحماض الكلوروجينيك هي مضادات أكسدة قوية يمكنها تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي.

وللكافيين أيضاً تأثيرات منشطة يمكنها تحسين اليقظة العقلية والأداء الإدراكي. كما أظهرت الأبحاث أن القهوة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بمرض باركنسون والزهايمر، بحسب تقرير موقع "بي سايكولوجي

توداي".

ويخلص التقرير إلى أن "القهوة ليست فعّالة في علاج جميع أنواع السرطان، ولكن استهلاك القهوة يُقدم العديد من الفوائد الصحية التي يُمكن أن تُطيل العمر وتُعزز الصحة. ويكمن التحدي حالياً في معرفة الكمية الكافية من القهوة التي يجب أن تتناولها، وما إذا كانت ستكون مفيدة لمشاكلك الصحية الشخصية أم لا".