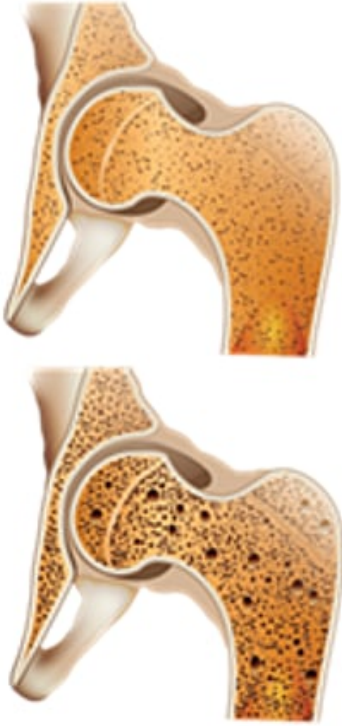


دراسة تحذر النساء : الإفراط في تناول القهوة يخفض كثافة العظام ويهدد بالهشاشة

28 ديسمبر، 2025



كشفت دراسة أسترالية استمرت عشر سنوات، أجرتها جامعة فليندرز، عن وجود ارتباط بين الإفراط في شرب القهوة وانخفاض كثافة العظام، خاصة لدى النساء الأكبر سنًا، ما يزيد من خطر الإصابة بالكسور. وأظهرت النتائج أن تناول أكثر من خمسة أكواب من القهوة يوميًا ارتبط بانخفاض ملحوظ في كثافة عظام الورك.

ووفقًا لتقرير نشره موقع "Fox News"، رصدت الدراسة في المقابل أثرًا إيجابيًا محدودًا وثابتًا لاستهلاك الشاي على صحة العظام. وقال إنوو ليو، أحد مؤلفي الدراسة: "حتى التحسينات الطفيفة في كثافة العظام يمكن أن تترجم إلى عدد أقل من الكسور عبر مجموعات كبيرة".

تفاصيل الدراسة

وأوضحت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "Nutrients" العلمية المتخصصة في التغذية، أن الباحثين اعتمدوا على بيانات قرابة 10

آلاف امرأة تبلغ أعمارهن 65 عامًا فأكثر، حيث جرى تتبع عادات شرب القهوة والشاي لديهن، إلى جانب قياس التغيرات طويلة المدى في كثافة المعادن في العظام، وهي مؤشر أساسي لتقييم خطر الإصابة بهشاشة العظام.

وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي يشربن الشاي سجلن كثافة أعلى قليلاً في عظام الورك مقارنة بغير الشاربات. وأوضح ليو أن هذا الفرق، البالغ نحو 0.003 غرام/سم²، يعادل تباطؤاً يقارب عامًا كاملاً في فقدان العظام المرتبط بالتقدم في العمر.

في المقابل، سجلت النساء اللواتي تناولن كميات كبيرة جدًا من القهوة انخفاضًا أكبر في كثافة العظام. توصيات الباحثين

وأشار الباحثون إلى أن الشاي الأسود والأخضر ومنزوع الكافيين غني بالفلافونويدات والكاتيكينات الداعمة لصحة العظام، مع التوصية بتناوله دون سكر مضاف. كما أكدوا أن استهلاك القهوة باعتدال لا يشكل خطرًا، وأن تأثير الكافيين على امتصاص الكالسيوم يظل محدودًا لدى من يحصلون على كفايتهم الغذائية.