

هل القهوة ترفع الكوليسترول فعلاً أم أن تأثيرها محدود؟.. "النمر" يجيب

30 أبريل، 2026



كشف استشاري أمراض القلب خالد النمر أن تأثير القهوة على مستوى الكوليسترول في الدم يُعد محدوداً، مشيراً إلى أن الدراسات العلمية تُظهر أن القهوة غير المفلترة قد ترفع الكوليسترول الضار (LDL) بنسب بسيطة تتراوح بين 0.13 و0.40 مليمول/لتر (ما يعادل 5 إلى 15 ملغ/ديسيلتر) عند الاستهلاك المعتدل. وأوضح أن هذا التأثير يُعتبر متواضعاً ولا يدعو للقلق، مؤكداً أنه لا يوجد ما يستدعي منع الأصحاء أو مرضى القلب الذين يسيطرون على مستويات الكوليسترول لديهم من تناول القهوة يومياً.

وشدد على ضرورة الالتزام بالاعتدال، بحيث لا يتجاوز استهلاك الكافيين 400 ملغ يوميًا، وهو ما يعادل تقريبًا 15 فنجانًا من القهوة السعودية أو 3 أكواب من القهوة الأمريكية.