

دراسة: شرب القهوة يوميًا قد يقلل خطر الخرف بنسبة تصل إلى 35%

23 مايو، 2026



كشف استشاري أمراض السكري وطب الأسرة، يوسف الزاهي، عن نتائج تابعت أكثر من 131 ألف، JAMA، دراسة علمية واسعة نُشرت في مجلة شخص على مدى 43 عامًا، حول تأثير القهوة المحتوية على الكافيين على صحة الدماغ.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تناول 2 إلى 3 أكواب من القهوة يوميًا ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة قد تصل إلى 35%، مقارنة بغير المعتادين على شرب القهوة.

وأوضح الزاهي أن الكافيين قد يساهم علميًا في تقليل الالتهابات العصبية، إضافة إلى تحسين وظائف الدماغ ودعم الصحة الإدراكية على المدى الطويل، وفق ما أشارت إليه نتائج الدراسة.