

القهوة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض الكبد

14 يوليو، 2026



القهوة
رَشَفَاتٍ عَلَى مَهْلٍ،
تُوقِظُ الْفِكْرَ،
وَتُنْزِلُ السَّكِينَةَ،
وَتَصْنَعُ اللَّحْظَةَ
الْأَجْمَلَ.

كشفت دراسة حديثة أن تناول فنجان أو اثنين من القهوة يوميا يقلل مخاطر الإصابة بأمراض الكبد الخطيرة.

وشملت الدراسة التي أجراها فريق بحثي من عدة مؤسسات بحثية، من بينها جامعة سيدرز سيناى للعلوم الطبية في الولايات المتحدة، أكثر من 335 ألف شخص معافى صحياً ، بعد ملء استبيانات تتناول عاداتهم الغذائية ومتابعة حالتهم الصحية لمدة 13 عاماً تقريباً.

وكشفت نتائج الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Clinical Gastroenterology & Hepatology المتخصصة في أمراض الكبد والجهاز الهضمي أن الأشخاص الذين يشربون أكبر كميات من القهوة بواقع خمسة فناجين أو أكثر يوميا تتراجع احتمالات إصابتهم بتليف الكبد بنسبة 32%، وسرطان الكبد بنسبة 47% ، كما تنخفض احتمالات وفاتهم بأمراض الكبد بنسبة 42%.

وأظهرت نتائج التصوير بالرنين المغناطيسي أن شرب القهوة يقلل من دهون الكبد والالتهابات والندوب الكبدية، فيما كشفت تحاليل الدم أن القهوة تساعد في تحسين وظائف الكبد. ولكن الباحثين لا ينصحون بتناول خمسة فناجين من القهوة يوميا، واكدوا أن النتائج المطلوبة تتحقق عند تناول فنجان واحد أو اثنين فقط في اليوم، وأن أقصى استفادة صحية تتحقق عند تناول ثلاثة فناجين أو أربعة فقط في اليوم.

وفي تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي"، قال رئيس فريق الدراسة إن "هذه النتائج تؤكد على أهمية تناول القهوة باعتدال"، ولم تختلف النتائج ما بين تناول القهوة التي تحتوي على الكافيين أو منزوعة الكافيين، مما يدل على أن عناصر أخرى في القهوة هي التي تساعد في الحفاظ على صحة الكبد.

ورغم ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث للتيقن من صحة هذه النتائج، أكد الباحثون أن تناول القهوة ربما يساعد في تكامل العادات السليمة التي يلتزم بها الشخص للحفاظ على صحته مثل ممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن المناسب.