

تغذية

ناتالي عقيقي غزّة
دائرة الشؤون الصحيةلا ينصح الخبراء بتجنّبها إلا في حالات معيّنة
فوائد القهوة قلبت المعايير رأساً على عقب

عندما يفكر الناس في القهوة، فانهم عادة ما يفكرون في قدرتها على تعزيز الطاقة. لكن على الرغم من ذلك، ووفقاً لبعض الأبحاث، يمكن أن تقدم القهوة أيضاً بعض الفوائد الصحية المهمة، مثل خفض مخاطر الإصابة بسرطان الكبد ومرض السكري (النوع الثاني) والمساهمة في منع قصور القلب



يقدر الخبراء أن البشر يستهلكون نحو 2.25 مليار فنجان قهوة يوميا في جميع أنحاء العالم. لذلك أخذوا على عاتقهم دراسة فوائد شرب القهوة في حالات مثل أمراض السكري وقصور القلب والاضحية الدموية ومرض التهاب الأمعاء وأمراض الكبد. وقد اكتشف الباحثون أن القهوة تحتوي على عدد من العناصر الغذائية المفيدة، بما في ذلك الريبوفلافين (فيتامين B2) والنياسين (فيتامين B3) والمغنيسيوم والبوليتاسيوم ومختلف مضادات الأكسدة. لذا أشاروا إلى أن هذه المكونات وغيرها في القهوة، يمكن أن تفيد جسم الإنسان بطرق مختلفة.

فوائد شرب القهوة

تشمل الفوائد الصحية المحتملة المرتبطة بشرب القهوة ما يلي:

• القهوة ومرض السكري:

قد تساعد القهوة في الحماية من مرض السكري من النوع الثاني. فقد وجد الباحثون الذين جمعوا بيانات أكثر من 48000 شخص في العام 2014، أن أولئك الذين زادوا من استهلاكهم للقهوة بمقدار كوب واحد على الأقل يوميا، على مدار 4 سنوات، كان لديهم خطر أقل بنسبة 11% بإزاء الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، مقارنة بأولئك الذين لم يزيدوا من تناول القهوة.

خلص تحليل انجز عام 2017 إلى أن الأشخاص الذين يشربون من أربعة إلى ستة أكواب من القهوة التي تحتوي على



الكافيين أو منزوعة الكافيين يوميا، يبدو أنهم أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

• القهوة ومرض باركنسون:

أظهرت دراسات متنوعة أن الكافيين الموجود في القهوة والعديد من المشروبات الأخرى، قد يساعد في الحماية من مرض باركنسون. وخلصت الدراسات إلى أن الرجال الذين يشربون أكثر من أربعة أكواب من القهوة يوميا قد يكون لديهم خطر أقل بمقدار خمسة أضعاف للإصابة بمرض باركنسون مقارنة بمن لا يشربونها. إضافة إلى ذلك، قد يساعد الكافيين الموجود في القهوة على التحكم في حركة

• القهوة وسرطان الكبد:

وجد باحثون إيطاليون أن استهلاك القهوة يقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد بحوالي 40%. وقد أشارت بعض النتائج إلى أن الأشخاص الذين يشربون ثلاثة فناجين يوميا قد يكون لديهم خطر أقل من غيرهم بنسبة 50% بإزاء التعرض لسرطان الجلد.

• القهوة وصحة القلب:

خلصت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2012 إلى أن شرب القهوة باعتدال، أو تناول ما يقرب من حصتين يوميا، قد يحمي من قصور القلب. الأشخاص الذين يشربون كميات معتدلة من القهوة كل يوم، لديهم خطر أقل بنسبة 11% للإصابة بقصور القلب من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. كذلك وجدت دراسة في العام 2017 أن استهلاك الكافيين قد

يكون له فائدة صغيرة على الأقل لصحة القلب والاضحية الدموية، بما في ذلك ضغط الدم على عكس ما كان يشاع في السابق. لكن عددا من الدراسات لفت إلى أن مستويات دهون الدم (الدهون) والكوليسترول كانت أعلى لدى الأشخاص الذين تناولوا المزيد من القهوة.

مخاطر الإفراط في تناولها

تناول كمية كبيرة من القهوة يوميا يمكن أن يكون له بعض الآثار الضارة. في ما يلي نندد بعض هذه المخاطر:

• كسور العظام

وجدت بعض الدراسات أن النساء اللواتي يشربن الكثير من القهوة قد تكون لديهن مخاطر أعلى للإصابة بكسور العظام. من ناحية أخرى، يبدو أن الرجال الذين يتناولون كميات أكبر من القهوة لديهم مخاطر أقل قليلا.

• الحمل

تناول القهوة قد لا يكون آمنا في أثناء فترة الحمل. في الواقع، هناك بعض الأدلة التي تشير إلى وجود صلة بين ارتفاع استهلاك القهوة وفقدان الحمل، وانخفاض الوزن عند الولادة، والتعجيل في الولادة المبكرة.

• الارتجاع المعدي المريئي

قد يكون الأشخاص الذين يشربون الكثير من القهوة أكثر عرضة للإصابة بحالة الارتجاع المعدي المريئي (Reflux)، لذا على المصابين بهذه الحالات أن يخففوا من شرب القهوة قدر المستطاع.

• القلق

قد يؤدي استهلاك كميات كبيرة من الكافيين إلى زيادة خطر القلق، خاصة بين الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهلع أو اضطراب القلق الاجتماعي. لذا قد يؤدي إلى الهوس والذهان

لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بهذه الاضطرابات.

الصحة النفسية

خلصت إحدى الدراسات في العام 2016 إلى أن تناول كميات كبيرة من الكافيين خلال فترة المراهقة يمكن أن يؤدي إلى تغييرات دائمة في الدماغ. وقد أعرب علماء أجروا دراسة في الآونة الأخيرة عن قلقهم من أن ذلك قد يزيد من خطر الإصابة بالحالات المرتبطة بالقلق في مرحلة البلوغ.

مكونات سامة

في العام 2015، وجد الباحثون مستويات عالية نسبيا من السموم الفطرية في القهوة التجارية. السموم الفطرية هي مواد سامة يمكن أن تلوث القهوة كمنتج طبيعي. في حين يشعر بعض الناس بالقلق من أن مادة الكافيين، وهي مادة كيميائية أخرى موجودة في القهوة، قد تكون خطيرة على صحتهم.