

دراسة: شرب القهوة من شأنه أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-03-27

خبر سار لمحبي القهوة، فقد أظهرت نتائج دراسة حديثة أن شرب ثلاثة أكواب من القهوة يومياً من شأنها أن تقلل الإصابة بأمراض خطيرة وقد تطيل العمر.

وقام باحثون بتحليل بيانات 382 ألف شخص في المملكة المتحدة لتتبع عادات الصحة لمدة تصل إلى 10 سنوات. ووجدوا أن شرب ما بين كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً من شأنه أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 15 في المائة مقارنة بعدم شرب أي منها. بحسب ما نشره موقع "ذا صن" البريطاني.

وقال البروفيسور بيتر كيستلر، الخبير في معهد بيكر للقلب في أستراليا، الذي قاد الدراسة: "نظراً لأن القهوة يمكن أن تسرع من معدل ضربات القلب، يشعر بعض الناس بالقلق من شربها الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل معينة في القلب".

كما لاحظ الباحثون أن حبوب البن تحتوي على أكثر من 100 مادة مغذية. ويقول البروفيسور كيستلر أنها تخفف الإجهاد التأكسدي والالتهابات وتحسن حساسية الأنسولين

والتمثيل الغذائي. إذ تعمل المركبات النشطة بيولوجيًا على منع امتصاص الدهون في الأمعاء والجزيئات المرتبطة بإيقاعات القلب غير الطبيعية.

وأضاف كيستلر: أنه "يجب أن يشعر شاربو القهوة بالاطمئنان إلى أنه يمكنهم الاستمرار في الاستمتاع بالقهوة- حتى لو كانوا يعانون من أمراض القلب. بحسب ما نشره موقع "ديلي ميل" البريطاني.

من جهة أخرى، يحذر العلماء من أنه يجب عدم الإفراط باحتساء القهوة إذا كان ذلك يشعرهم بالقلق أو عدم الراحة. ومع ذلك، فإن النتائج الجديدة تؤكد على أن القهوة ليست مرتبطة بأمراض القلب الجديدة وقد تشكل في الواقع مصدر وقاية للقلب. إضافة إلى أن القهوة تعمل على تعزيز الأداء المعرفي فهي توقظك وتنشط عقلك.



UAE71NEWS