

# دراسة: القهوة تقلل خطر الوفاة المبكرة وهذه هي الكمية الأنسب يوميا

الثلاثاء 31 مايو 2022 07:56 م

يبدو أن الأشخاص الذين يشربون القهوة -سواء بالسكر أو بدونه- يقل لديهم احتمال الوفاة المبكرة، وذلك رغم تنويه الخبراء بأن هذا الاكتشاف قد لا يعود إلى المشروب نفسه، بحسب دراسة أشارت إليها صحيفة الغارديان [1] وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن القهوة ربما تكون مفيدة صحياً، إذ يرتبط شربها بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض تتراوح بين أمراض الكبد المزمنة وبعض أنواع السرطان وحتى الخرف [2].

والآن وجد باحثون في الصين أن الأشخاص الذين يستهلكون كمية معتدلة من القهوة يوميا، سواء كانت محلاة بالسكر أم لا، لديهم خطر أقل بالوفاة على مدى سبع سنوات مقارنة بمن لا يفعلون ذلك، وتمثلت النتائج في القهوة السريعة التحضير والقهوة المطحونة وتلك المنزوعة الكافيين [3].

وتستند الدراسة، التي نُشرت في دورية (Annals of Internal Medicine)، إلى بيانات من أكثر من 171 ألف مشارك في البنك البريطاني الحيوي (Biobank) -الذي يحوي معلومات حول التاريخ الوراثي وأنماط الحياة والحالة الصحية لأكثر من 500 ألف شخص منذ بدايته في عام 2006- بما في ذلك تفاصيل المشاركين في الدراسة وعاداتهم في شرب القهوة [4].

واستخدم الفريق البحثي بيانات من شهادات الوفاة لتتبع المشاركين لفترة وسطية تبلغ سبع سنوات بدءاً من عام 2009 توفي خلالها 3177 شخصاً [5].

وبعد اعتبار عوامل تشمل العمر والجنس والعرق والمستوى التعليمي وحالة التدخين ومقدار النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم والنظام الغذائي، وجد الفريق أنه مقارنة بأولئك الذين لم يشربوا هذا المشروب، فإن الأشخاص الذين تناولوا القهوة غير المحلاة كانوا أقل عرضاً للموت المبكر [6].

وكان أكبر انخفاض لوحظ وهو انخفاض خطر الموت بنسبة 29% لمن يشربون ما بين 2.5 و4.5 أكواب يوميا [7].

كما لوحظ انخفاض في خطر الوفاة بالنسبة للقهوة المحلاة بالسكر، على الأقل بالنسبة لأولئك الذين يشربون ما بين 1.5 و3.5 أكواب في اليوم [8]. وكان الاتجاه أقل وضوحاً بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون المحليات الصناعية [9].

غير أن الباحثين استجوبوا المشاركين حول شرب القهوة والعادات الأخرى مرة واحدة فقط، واعتمد البحث على الإبلاغ الذاتي، ومعظم أولئك قالوا إنهم يستخدمون ملعقة صغيرة فقط من السكر في مشروباتهم، مما يعني أنه من غير الواضح ما إذا كانت النتائج ستنتطبق على أنواع القهوة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر [10].