

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 17 رجب 1447 هـ - 6 يناير 2026

أخبار النافذة

[القهوة والشاي: كيف يؤثران على عظام النساء مع التقدّم في العمر؟ فيديو](#) | [منتخب مصر يهزم بنين ثلاثية ويتأهل لربع نهائي كأس إفريقيا حصار فنزويلا: الفاتورة الباهظة لصراع النفوذ هل ستتخلّى إيران عن حزب الله؟ اختطاف فنزويلا.. وليمة لأوغاد العالم لغز الأسعار وحقيقة تهاوي التضخم في مصر ميدل إيست آي](#) | [غزة إنذار مكرر.. فهل يصغي العالم؟ ترامب يهدد الدنمارك وكوبا والمكسيك وكولومبيا وإيران ويعيد رسم سياسة أميركا بالقوة](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

القهوة والشاي: كيف يؤثران على عظام النساء مع التقدّم في العمر؟





الثلاثاء 6 يناير 2026 06:00 م

بصرف النظر عن نوع المشروب، تبقى عوامل أخرى أكثر تأثيرًا في صحة العظام. إذ يُعدّ اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين (د)، من مصادر مثل منتجات الألبان، والخضروات الورقية، والسردين، والأطعمة المدعمة، ركيزة أساسية للحفاظ على قوة العظام.

أظهرت دراسة رصدية واسعة النطاق شملت 9,704 امرأة بعد سن اليأس أن شرب الشاي مرتبط بزيادة طفيفة للغاية في كثافة عظام الورك، بلغت نحو 0.003 غرام لكل سنتيمتر مربع — فرق صغير جدًا لدرجة أن أهميته على صحة المرأة قد تكون ضئيلة، لكن التحليلات الإحصائية تشير إلى أنه ليس عشوائي.

واستندت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة فليندرز الأسترالية ونُشرت حديثًا في مجلة "نيوترينتس"، إلى بيانات من "دراسة كسور هشاشة العظام (SOF)" الأمريكية، التي تتبع نساء تبلغ أعمارهن 65 عامًا فأكثر منذ عقود.

ورغم عدم وجود تفسير قاطع، أشار الباحثون إلى أن مركبات الكاتيكينات في الشاي — وهي مضادات أكسدة طبيعية — قد تحفز خلايا تكوين العظام وتبطئ تحللها، وهو ما قد يفسّر الرابطة الضعيفة التي لوحظت.

القهوة باعتدال: لا ترتبط بضرر على العظام

ولم يُظهر تحليل البيانات أي ارتباط ذي دلالة بين استهلاك القهوة باعتدال — أي ما يصل إلى كوبين أو ثلاثة أكواب يوميًا — وبين انخفاض كثافة العظام في عنق عظمة الفخذ أو مجمل الورك.

وخلص الباحثون إلى أن شرب القهوة بحد ذاته لا يرتبط بضرر على صحة العظام، وهو ما يتناقض مع مخاوف شائعة.

مع ذلك، كشف تحليل أعمق عن ما وصفه الباحثون بـ"تأثير عتبة" محتمل: فبينما لم يؤثر تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميًا، قد يرتبط تناول أكثر من خمسة أكواب يوميًا بانخفاض في كثافة العظام.

ورغم أن النتيجة لا ترقى إلى دليل سببي، إلا أنها ظهرت بشكل متسق عبر مراحل التحليل.

ولم يكن تأثير المشروبات متساويًا بين جميع المشاركين. فارتباط استهلاك القهوة العالية بكثافة عظام عنق الفخذ كان أكثر وضوحًا لدى النساء ذوات الاستهلاك المرتفع للكحول على مدى الحياة. كما بدا أن النساء البيديات — وفقًا لمؤشر كتلة الجسم — استفدن بشكل أوضح من شرب الشاي. وشدّد الباحثون على أن هذه نتائج تحليلات فرعية ويجب التعامل معها بحذر.

العمر يُسهم في التراجع الطبيعي

على امتداد نحو 10 سنوات من المتابعة، سجّل الباحثون انخفاضًا طبيعيًا في متوسط كثافة العظام بغض النظر عن عادات الشرب. ففي عنق عظمة الفخذ، انخفض المعدل من 0.65 إلى 0.62 غرام/سم²، وفي الورك من 0.76 إلى 0.73، وهو انعكاس لعملية فقدان العظام المرتبطة بالشيخوخة.

وقال الدكتور أحمد خطيب، أخصائي الغدد الصماء والسكري في خدمات صحة كلاليت بمنطقة حيفا وغلافيل الغربية: "هشاشة العظام حالة شائعة بعد سن اليأس، وتتميز بانخفاض كتلة العظام وقوتها، ما يؤدي إلى ارتفاع كبير في خطر الكسور حتى بعد إصابات بسيطة. وعلى الرغم من أن هذه دراسة رصدية، فإن النتائج تشير إلى ميزة محتملة لاختيار الشاي بدلًا من استهلاك القهوة بكميات عالية جدًا، خصوصًا عند تجاوز خمسة أكواب يوميًا، من منظور صحة العظام".

وأكد الباحثون أن طبيعة الدراسة الرصدية لا تسمح بإثبات علاقة سببية واضحة، ولا تبرر إصدار توصيات سريرية عامة بتغيير نمط الحياة، خلّاقًا للتوجيهات الراسخة بشأن تناول الكالسيوم وفيتامين (د) وتجنّب التدخين.

وبصرف النظر عن نوع المشروب، تبقى العوامل الأخرى أكثر تأثيرًا على صحة العظام. فاتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين (د) — من مصادر مثل منتجات الألبان، والخضراوات الورقية، والسردين المحتوي على عظام، والأطعمة المدعمة — يُعدّ أساسيًا.

تقارير



[من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل جديد لمشروع السيسي وسط غلاء ينهش الفقراء](#)
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

تقارير



[شاهد | من تحت أنقاض غزة نطقت بالشهادة: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة](#)
الأحد 28 سبتمبر 2025 08:30 م

مقالات متعلقة

ديكلاو يركسلا ضربملا ةراضلا رانلاآ ن مللقئي ئاذغ ماطن




مقعلاو ناطرسلا ببسي لاكتيسلايلان مديدج عوز راكتبا

غامدلا "ة خوخيشرخوة" عطيسب تاداء 4

ة ياقولا قرط لصفأواناتسويرلا ناطرس ضارعا

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك