



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 ثلاثة ويتأهل لربع نهائي كأس إفريقيا حصار فنزويلا: الفاتورة الباهظة لصراع النفوذ هل ستتخلى إيران عن حزب الله؟ اختطاف فنزويلا.. وليمة لأوغاد العالم لغز الأسعار وحقيقة تهاوي التضخم في مصر ميدل إيست آي | غزة إنذار مبكر.. فهل يصفي العالم؟ ترامب يهدد الدنمارك وكوبا والمكسيك وكولومبيا وإيران وبعد رسم سياسة أميركا بالقوة



□



Submit



Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

[أخبار مصر](#)

[أخبار عالمية](#)

[أخبار عربية](#)

[أخبار فلسطين](#)

[أخبار المحافظات](#)

[منوعات](#)

[اقتصاد](#)

[المقالات](#)

[تقارير](#)

[الرياضة](#)

[تراث](#)

[حقوق وحريات](#)

[التكنولوجيا](#)

[المزيد](#)

[دعوه](#)

[التنمية البشرية](#)

[الأسرة](#)

[ميديا](#)

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

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





الثلاثاء 6 يناير 2026 م

بصرف النظر عن نوع المشروب، تبقى عوامل أخرى أكثر تأثيراً في صحة العظام. إذ يُعد اتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين (د)، من مصادر مثل منتجات الألبان، والخضروات الورقية، والسردين، والأطعمة المدعمة، ركيزة أساسية لاحفاظ 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 — فارقٌ صغير جدًا لدرجة أن أهميته على صحة المرأة قد تكون ضئيلة، لكن التحليلات الإحصائية تشير إلى أنه ليس عشوائي.

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

ورغم عدم وجود تفسير قاطع، أشار الباحثون إلى أن مركبات الكاتيكينات في الشاي — وهي مضادات أكسدة طبيعية — قد تحقق 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 يومياً — وبين انخفاض كثافة العظام في عنق عظمة الفخذ أو مجلل 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: فيبينما لم يؤثر تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً، قد يرتبط تناول أكثر من خمسة أكواب يومياً بانخفاض في كثافة العظام.

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

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

## العمر يُسهم في التراجع الطبيعي

على امتداد نحو 10 سنوات من المتابعة، سجل الباحثون انخفاضاً طبيعياً في متوسط كثافة العظام بغض النظر عن عادات الشرب. ففي عنق عظامه الفخذ، انخفض المعدل من 0.65 إلى 0.62 غرام/سم<sup>2</sup>، 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 وغلائيل 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 بدلاً من استهلاك القهوة بكميات عالية جدًا، خصوصاً عند تجاوز خمسة أكواب يومياً، من منظور صحة العظام".

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

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

تقارير



من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل حديد لمشروع السيسى وسط غلاء ينهى الفقراء  
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

تقارير



شاهد || من تحت أنقاض غزة نطق بالشهادـة: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة  
الأحد 28 سبتمبر 2025 08:30 م

مقالات متعلقة

دبيلاو يركسلا ضرماً قرضاً رايلان مل لقبيٍّ لاذع ماطنة

مفعلاً وناظر سلا ببسى لا مكىتسلا بـان مديج عو، راكينا

ابتكار نوع جديد من البلاستيك لا يسبب السرطان والعقم

غامدلا "خوخيشد رخؤه" قطيسبرت اداء 4

4 عادات بسيطة "تؤخرشيخوخة" الدماغ

ةياقولا قرط ملصف فأواتتسوريلان ناطرس ضارعاً

أعراض سرطان البروستات وأفضل طرق الوقاية

- [التكيلو حبا](#)
- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026