دراسة علمية تكشف أثر القهوة على بكتيريا الأمعاء ووظائف الهضم



كشفت دراسة علمية أجراها باحثون من جامعة كوبنهاغن الدنماركية عن ارتباط تناول القهوة بانتظام بتغيرات في تركيبة البكتيريا المعوية ووظائف الجهاز الهضمي، بما في ذلك حركة الأمعاء وانقباضات القولون، في نتائج قد تفتح آفاقاً جديدة لفهم آليات الهضم والتعامل مع الإمساك.

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين يستهلكون القهوة بانتظام يتمتعون بتنوع أكبر في الكائنات الحية الدقيقة الموجودة في الأمعاء، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولونها بوتيرة أقل، فضلاً عن تسجيل اختلافات في بعض الوظائف الفسيولوجية للجهاز الهضمي.

ولرصد هذه التأثيرات، استعان الباحثون بكبسولة إلكترونية صغيرة ابتلعها المشاركون، صُممت لقياس عدد من المؤشرات خلال انتقالها عبر الجهاز الهضمي، من بينها زمن عبور الطعام، ودرجة الحرارة، ومستويات الحموضة، وانقباضات الأمعاء.

وقسّم فريق البحث المشاركين إلى مجموعتين، الأولى تضم الأشخاص الذين يتناولون القهوة بانتظام،

بمعدل يتراوح بين كوب وخمسة أكواب يومياً خلال أكثر من ثلاثة أيام من أصل ثمانية أيام شملتها الدراسة، والثانية تضم من يستهلكونها بوتيرة أقل.

وأظهرت النتائج ارتباط الاستهلاك المنتظم للقهوة بزيادة تنوع البكتيريا المعوية، إلى جانب اختلافات في وظائف الجهاز الهضمي، إذ سجل مستهلكو القهوة مستويات حموضة أقل بصورة ملحوظة في الأمعاء الدقيقة، فضلاً عن ارتباط زيادة استهلاكها بارتفاع انقباضات القولون.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، فرانشيسكا بوتشي، من جامعة كوبنهاغن، إن تأثير القهوة يبدو أنه لا يقتصر على تغيير تركيبة البكتيريا الموجودة في الأمعاء، بل يمتد إلى فسيولوجيا الجهاز الهضمي وطريقة عمله.

وأضافت أن انقباضات الأمعاء تؤدي دوراً أساسياً في تحريك محتويات الجهاز الهضمي، وتدعم انتظام حركة الأمعاء وكفاءة عملية الهضم.

ورغم هذه المؤشرات، لم يتمكن الباحثون من تحديد ما إذا كان انخفاض مستوى الحموضة في الأمعاء الدقيقة يمثل تأثيراً إيجابياً أم سلبياً على الصحة، نظراً لأهمية درجة الحموضة في نشاط الإنزيمات الهاضمة وتكسير الطعام.

وأكد الفريق أن النتائج لا تثبت أن القهوة هي السبب المباشر وراء التغيرات المسجلة، وإنما تكشف عن ارتباط بين استهلاكها بانتظام وبعض المؤشرات المتعلقة بصحة الأمعاء ووظائفها.

وأشار الباحثون إلى أن الخطوة المقبلة تتمثل في إجراء دراسة تدخلية يتم خلالها التحكم بكميات القهوة التي يتناولها المشاركون، ومقارنة التغيرات في وظائف الأمعاء خلال فترات استهلاكها والامتناع عنها.

ويأمل الباحثون أن تسهم هذه النتائج في توضيح آليات تأثير القهوة على الجهاز الهضمي، وتطوير أساليب مستقبلية للاستفادة من تأثيراتها المحتملة في تحفيز حركة الأمعاء والتعامل مع الإمساك.