دراسة: عادة تناول القهوة اليومية تجعل حياتك أطول وأكثر صحة

تعتبر القهوة المشروب الصباحي المفضل للكثيرين، وقد تساعدك عاداتك اليومية في تناول القهوة على أن تعيش حياة أطول وأكثر صحة، حتى لو أضفت السكر، وفقا لدراسة نُشرت مؤخرا في دورية "Annals of Internal Medicine".

ودرس العلماء من جامعة ساوثرن ميديكال في غوانغتشو بالصين بيانات عن عادات القهوة والصحة لأكثر من 171 ألف مقيم في المملكة المتحدة.

وتتبع العلماء بيانات الأشخاص الذين شربوا قهوة غير محلاة أو محلاة، وأولئك الذين لم يشربوا القهوة طوال سبع سنوات.

وخلصت النتائج أن شرب ما بين كوبين إلى أربعة أكواب في اليوم هو الحل الأمثل، بغض النظر عما إذا كان الشخص يستخدم السكر أم لا.

وكما أن شاربي القهوة غير المحلاة لديهم مخاطر أقل بنسبة تصل إلى 29% مقارنة بمن لا يشربونها، في حين أن القهوة المحلاة كانت مرتبطة بخطر أقل بنسبة 31%.

وتنضم هذه الدراسة الجديدة إلى عدد كبير من الدراسات التي تربط القهوة بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك طول العمر بشكل عام، وتقليل فرص الإصابة بالاكتئاب أو مرض السكري.

وتقول الدراسة إن أولئك الذين يستمتعون بشرب القهوة يوميا تقل احتمالية موتهم في سن صغيرة بنسبة تصل إلى الثلث.

وقال الدكتور دان ليو، من جامعة ساوثرن ميديكال في الصين:"وجدت دراستنا أن البالغين الذين يشربون كميات معتدلة من القهوة المحلاة بالسكر كل يوم، كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 30% لأي سبب مقارنة بمن لا يشربون القهوة".

وواجه خبراء القهوة مخاطر أقل من السرطان أو أمراض القلب في الدراسة، وارتبطت جميع أنواع القهوة، بما في ذلك الخالية من الكافيين، بانخفاض خطر الموت.

وتتبعت الدراسة الأشخاص في منتصف العمر في المملكة المتحدة بين عامي 2009 و2018 لمعرفة مدى احتمالية وفاتهم في غضون سبع سنوات.

وبحلول نهاية فترة الدراسة، توفي 3177 مشاركا، غالبيتهم من السرطان أو أمراض القلب.

ووجد الفريق أن أي كمية من القهوة السوداء غير المحلاة تقلل الخطر بنسبة تتراوح بين 16 و21%.

وما بين 1.5 و3.5 كوب في اليوم مع ملعقة صغيرة من السكر قلل من الخطر بنسبة 29 إلى 31%.

وكان شرب ما بين كوبين وأربعة أكواب أقل خطورة للوفاة، لكن يبدو أن أكثر من ستة أكواب تزيد من المخاطر.

والقهوة مفيدة لأن الحبوب مليئة بمضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على محاربة الخلايا والمواد

الكيميائية الضارة.

وكشف الدكتور ليو أن هذه الدراسة، التي تم الكشف عنها في مجلة Annals of Internal Medicine، هي أول دراسة تثبت أنه حتى القهوة السكرية يمكن أن تكون صحية.

لكنه حذر من زيادة الحليب والسكريات في مشروبات الوجبات الجاهزة - أو شرب أكثر من 4.5 أكواب من القهوة المحلاة يوميا، حيث قد يكون هذا خطوة نحو التخلي عن الفوائد.

وأضافت الدكتورة كريستينا وي: "يُعتقد أن القهوة تساهم في التأثيرات المضادة للأكسدة في الجسم من خلال الكافيين وأحماض الكلوروجينيك.

وبالنسبة للقهوة غير المحلاة، فإن أولئك الذين يتناولون ما يقارب ثلاثة أكواب في اليوم هم أقل خطر. ومن بين مستهلكي القهوة المحلاة بالسكر، كان أولئك الذين يتناولون فنجانين تقريبا في اليوم أقل خطورة".

وأوضح دوان ميلور، اختصاصي التغذية في جامعة أستون: "هذا يشير إلى أن تناول القهوة باعتدال قد يكون مفيدا ولكن من المهم أن تتذكر ما قد تتناول معها، حيث لم تبحث هذه الدراسة في معرفة ما إذا كان غمس البسكويت في قهوتك أمرا مفيدا أم لا، ناهيك عن تناول قطعة من الكعكة".

وقال متحدث باسم جمعية القهوة البريطانية: "خلصت الأدلة العلمية إلى أن الاستهلاك المعتدل للقهوة من أربعة إلى خمسة فناجين يوميا يمكن أن يساهم في نظام غذائي صحي ومتوازن وقد يمنح مجموعة من الفوائد الصحية".