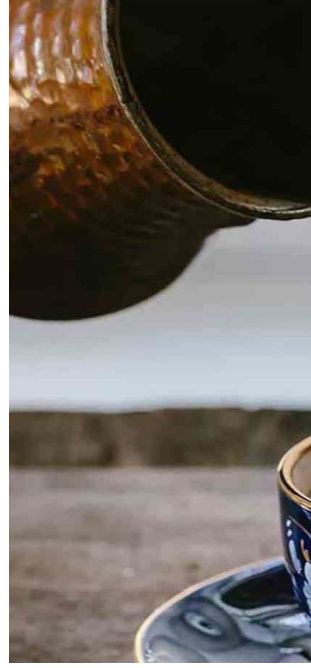


## دراسة: شرب القهوة يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب و السرطان



أظهرت دراسة أجراها البروفيسور فرانك هو، أستاذ التغذية وعلم الأوبئة في كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد، أن القهوة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها.

وتشير مجلة School Chan .H.T Harvard، إلى أن تناول القهوة باعتدال (حتى 5 فناجين في اليوم) يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وسرطان الكبد وسرطان بطانة الرحم ومرضى باركنسون والاكنتاب.

وقد حصل الباحثون على هذه النتائج خلال دراسة وتحليل بيانات تشمل 208 آلاف شخص أعمارهم 25-75 عاما، حيث جمع الباحثون معلومات شاملة عن حالتهم الصحية وعاداتهم الغذائية ومن ثم تابعوا حياتهم. واتضح للباحثين أن الأشخاص الذين يتناولون القهوة بانتظام نادرا ما يعانون من اضطرابات نفسية وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. كما أظهرت النتائج أن القهوة الخالية من الكافيين لها تأثير مماثل.

ولكن لم يتضح للباحثين بصورة كاملة لماذا القهوة مفيدة بهذه الدرجة. ويقول البروفيسور معلقا على هذه النتائج- القهوة مشروب "معقد جدا". لأنه ربما يحتوي على مئات أو آلاف المركبات النشطة بيولوجيا. لذلك يصعب تحديد التأثير المحدد لكل منها.