

## دراسة تكشف عن تأثير إيجابي لتناول القهوة على الأمعاء



كشفت دراسة جديدة عن أن شرب القهوة يزيد من تنوع ميكروبيوم الأمعاء ويعزز نمو البكتيريا المفيد بها، الأمر الذي يؤثر بالإيجاب في صحتنا ككل.

وتعد البكتيريا والخميرة والفطريات التي يشار إليها مجتمعةً باسم ميكروبيوم الأمعاء مهمةً للهضم وامتصاص العناصر الغذائية والصحة العقلية وللمناعة أيضاً.

ولدى كل شخص كميات متفاوتة من ميكروبيوم الأمعاء، ويعتقد العلماء أن هذه الكميات تتغير اعتماداً على أنظمتنا الغذائية وبيئتنا وأمعاء الأشخاص في حياتنا.

وأجرى العلماء أبحاثهم باستخدام بيانات من أكثر من "50" ألف شخص في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة.

وكما حللوا أكثر من "400" عينة من البلازما وأكثر من "350" عينة براز، وأجروا تجربتين في المختبر،

للتحقيق في كيفية تأثير القهوة في أمعاء الشخص.

وجد الباحثون أن: "سلالة واحدة من البكتيريا، تسمى *asaccharolyticus Lawsonibacter*، كانت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشرب القهوة".

وكان لدى الأشخاص الذين شربوا أكثر من ثلاثة أكواب من القهوة يومياً مستويات أعلى بنمائي مرات من هذه البكتيريا في أمعائهم، مقارنةً بالأشخاص الذين شربوا أقل من ثلاثة أكواب من القهوة شهرياً.

وعندما أطلع العلماء بكتيريا *L. asaccharolyticus* القهوة في أنبوب اختبار، نمت البكتيريا بشكل ملحوظ.

وتكهن العلماء بأن: "هذه السلالة من البكتيريا قد تكون السبب الرئيسي وراء ارتباط القهوة بكثير من الفوائد الصحية، مثل تقليل خطر الوفاة بأمراض القلب، وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وخطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، حيث يمكن لهذه البكتيريا تحويل المكونات الموجودة في القهوة إلى مركبات أخرى أكثر فائدة، مع مزيد من الفوائد الصحية".

و قال البروفيسور الدكتور تيم سبيكتور، أحد مؤلفي الدراسة، إن: "نتائج الدراسة تعزز فكرة وجود رابط محدد بين الطعام الذي نتناوله والميكروبات الموجودة في أمعائنا، مما يعني أننا نمتلك قوة هائلة لتحسين صحتنا من خلال الخيارات الغذائية التي نتخذها".

ويذكر أن: "هناك دراسة حديثة نُشرت في شهر مارس (آذار) الماضي وجدت أن الأشخاص الذين عانوا من سرطان الأمعاء، والذين يشربون من 2 إلى 4 أكواب من القهوة يومياً، هم أقل عرضة لعودة مرضهم".