

الإفراط في الكافيين يزيد من خطر الكسور



كشف باحثون في جامعة جنوب أستراليا، عن أن التناول المفرط للكافيين يمكن أن يكون ضاراً لأنه يرتبط بزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام الذي يقلل من قوة العظام ويزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالكسور.

تم تقسيم المشاركين في الدراسة إلى مجموعتين: الأولى تناولت جرعات كبيرة من الكافيين (800 ملليجرام على مدى ست ساعات)، والثانية تلقت العلكة علاجاً وهمياً. ثم خضع أفراد من المجموعتين لاختبارات بول حتى يتمكن العلماء من فحص مستويات الكالسيوم لديهم.

وأظهرت النتائج أن الجرعات العالية من الكافيين تضاعف كمية الكالسيوم المفقودة.

يقول د. هالي شولتز، أحد مؤلفي الدراسة: «في حين أن للقهوة مزاياها، من المهم التعرف إلى عيوبها أيضاً. وجدت دراستنا أن الأشخاص الذين يستهلكون 800 ملليجرام من الكافيين خلال يوم عمل عادي يزيدون مستويات الكالسيوم لديهم بنسبة 77٪. إن هذا يخلق نقصاً محتملاً في الكالسيوم يمكن أن يؤثر في تطور هشاشة العظام وصحة العظام».

