الخليج

منوعات, محطات

4 يونيو 2022 10:45 صباحا

دراسة علمية.. شرب القهوة يطيل العمر

ربما كانت القهوة هي أكثر مشروب يثير الجدل حول تأثيره في صحة الإنسان؛ ولا تمر بضعة أسابيع حتى تظهر دراسة جديدة تشير إلى فوائد القهوة أو أضرارها.

دراسة حديثة أجراها باحثون في كلية الطب الجنوبية بغوانزو الصينية كشفت فائدة صحية هامة جداً للقهوة.

كشفت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «الطب الباطني»؛ أن من يشربون القهوة تكون فرصهم بالبقاء على قيد الحياة أفضل مقارنة بمن لا يتناولونها.

وذكرت الدراسة أن البالغين الذين تناولوا من 1.5 إلى 3.5 كوب من القهوة سواء غير المحلاة أو بالسكر يومياً، كانوا أقل عرضة للوفاة من أولئك الذين لم يتناولوا مشروب الصباح الأكثر انتشاراً في العالم.

وأوضح الباحثون أن الدراسة استغرقت 7 سنوات كاملة تناولت من يشربون القهوة فقط دون أي محليات اصطناعية لتتوصل إلى هذه النتائج.

وتعليقاً على نتائج الدراسة قال مؤلفها الرئيسي الدكتور دان ليو: «وجدت دراستنا أن البالغين الذين يشربون كميات معتدلة من القهوة المحلاة بالسكر يومياً، كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 30% لأي سبب خلال متوسط العمر الافتراضي، مقارنة بغير شاربي القهوة».

وذكرت «سكاي نيوز» في التقرير الذي نشرته عن الدراسة؛ أن الباحثين جمعوا بيانات من استبيان السلوك الصحي الخاص بدراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة؛ حيث طلب من أكثر من 171 ألف مشارك لا يعانون أمراض قلب أو سرطان؛ الإجابة على عدة أسئلة تتعلق بالسلوك الغذائي والصحي لتحديد عادات استهلاك القهوة.

وخلال فترة المتابعة التي استمرت سبع سنوات؛ وجد الباحثون أن أولئك الذين يشربون أي كمية من القهوة غير المحلاة، كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 16 إلى 21% مقارنة بالذين لا يشربون القهوة.

أما المشاركون الذين شربوا 1.5 إلى 3.5 كوب يومياً من القهوة المحلاة بمتوسط 1 ملعقة صغيرة من السكر لكل .كوب؛ كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 29 إلى 31% مقارنة بمن لا يشربون القهوة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©