تناول القهوة يومياً بكميات معقولة يحمي من أمراض عديدة

وذكرت الدراسة، التي نشرت في دورية "بي أم سي" للصحة العامة، ونشرت تفاصيلها "سي إن إن" الأميركية، أن الكمية المطلوبة تصل إلى ثلاثة أو أربعة أكواب من القهوة.

وأوضحت أن من يشربون القهوة أقل عرضة بنسبة تصل إلى 21 بالمئة للإصابة بأمراض الكبد المزمنة، و20 بالمئة أقل عرضة للإصابة بأمراض الكبد الدهنية، وأقل بنسبة 49 بالمئة للموت نتيجة أمراض الكبد، مقارنة بأولئك الذين لا يشربون القهوة.

وقال مؤلف الدراسة، أستاذ الطب في جامعة ساوثهامبتون البريطانية، أوليفر كينيدي: "الفوائد التي نراها من دراستنا قد تعني أنها يمكن أن تقدم علاجا وقائي لأمراض الكبد المزمن".

وأضاف "سيكون هذا مفيدا خصوصا في البلدان ذات الدخل المنخفض والرعاية الصحية الرديئة، حيث يكون عبء مرض الكبد المزمنة الأكبر".
وتشمل عوامل خطر الإصابة بأمراض الكبد شرب الكحول والسمنة والسكري والتدخين والتهابات التهاب

الكبد B و C والإصابة بمرض الكبد الدهني غير الناجم عن شرب الكحول .

وتضاعف تشخيص مرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يصيب الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن أو المصابين بداء السكري أو ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع الدهون الثلاثية، أكثر من ضعف خلال العشرين عاما الماضية، وفقا لمؤسسة الكبد الأميركية، مما يؤثر على ما يصل إلى 25 بالمئة من الأميركيين.

وتزايدت حالات تشخيص سرطان الكبد على مستوى العالم منذ عقود - وجدت دراسة أجريت عام 2018 زيادة بنسبة 75 بالمئة في الحالات في جميع أنحاء العالم بين عامي 1990 و2015.

وفحصت الدراسة استهلاك القهوة بين 494 ألف شخص من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهي قاعدة بيانات طبية حيوية ومورد بحثي.

وكان 384 ألف شخص من هؤلاء يشربون القهوة و109 آلاف لا يشربون القهوة، وكانت هناك 3600 حالة من مرض الكبد المزمن، و5439 حالة تنكس دهني أو ما يعرف بمرض الكبد الدهني.

وسجلت أيضا 301 وفاة من جراء الكبد المزمن و184 من سرطان الكبد، وكانت النسبة الأكبر من الإصابات والوفيات لدى الذين لا يشربون القهوة.