دراسة تكشف فوائد مذهلة لتناول الشاي والقهوة بشكل معتدل



كشفت دراسة جديدة أن شرب القهوة أو الشاي قد يكون مرتبطاً بانخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف، فيما أشارت إلى أن الأشخاص الذين يشربون 3 إلى 5 أكواب من الشاي يومياً أقل عرضة للإصابة بتلك الأمراض.

وأضافت الدراسة، أن "السكتات الدماغية تتسبب في 10% من الوفيات على مستوى العالم، بينما يُعد الخرف أحد أكبر التحديات الصحية في العالم، موضحة أنه من المتوقع أن يتعايش 130 مليونا معه بحلول عام 2050.

وتم إجراء الدراسة على 365000 شخص تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عاما خضعوا للمتابعة لأكثر من عقد. وفي البداية، أبلغ الأشخاص الذين شاركوا في دراسة للبنك الحيوي في المملكة المتحدة (Biobank)، عن كمية القهوة والشاي التي شربوها. وخلال فترة البحث، أصيب 5079 منهم بالخرف و10.053 أصيبوا بسكتة دماغية واحدة على الأقل.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين شربوا فنجانين إلى 3 أكواب من القهوة أو 3 إلى 5 أكواب من الشاي يوميا، أو مزيجا من 4 إلى 6 أكواب من القهوة والشاي، كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية أو الخرف. وأولئك الذين شربوا فنجانين إلى 3 أكواب من القهوة واثنين إلى 3 أكواب من الشاي يوميا

كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 32%، وكان هؤلاء الأشخاص أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 28% مقارنة بمن لم يتناولوا أيا من المشروبين.

واقترحت الدراسة أن شرب القهوة بمفردها أو مع الشاي يرتبط أيضا بانخفاض خطر الإصابة بالخرف التالي للسكتة الدماغية.

وقال القائمون على الدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن الاستهلاك المعتدل للقهوة والشاي بشكل منفصل أو معا كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف".

ومع ذلك، حذر العلماء من أن البنك الحيوي في المملكة المتحدة يعكس عينة صحية نسبيا بالنسبة لعامة السكان، ما قد يحد من القدرة على تعميم هذه الارتباطات.

وفي حين أنه من المحتمل أن تكون القهوة والشاي وقائيين ضد السكتة الدماغية والخرف، قال الباحثون، إن "العلاقة السببية لا يمكن استنتاجها من الروابط".

من جانبها، وصفت البروفيسور تارا سبيرز جونز، رئيسة برنامج معهد أبحاث الخرف في المملكة المتحدة، ونائبة مدير مركز اكتشاف علوم الدماغ بجامعة "إدنبرة"، التي لم تشارك بالبحث، الدراسة، بأنها "مثيرة للاهتمام وتم إجراؤها بقوة"، ولكنها شددت على ضرورة القيام بالمزيد من العمل لفهم الروابط البيولوجية المحتملة بين الشاي والقهوة، ومخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية والخرف بشكل كامل.