

دراسة جديدة تكشف عن فوائد عظيمة للقهوة



توصلت دراسة طبية حديثة لفائدة عظيمة للمشروب الذي يصدّف ضمن قائمة المشروبات الأكثر شعبية في العالم.

وقالت الدراسة التي أجراها باحثون في كلية الطب الجنوبية بغوانزو الصينية، ونشرت نتائجها في مجلة "الطب الباطني"، إن من يشربون القهوة تكون فرصهم بالبقاء على قيد الحياة أفضل مقارنة بمن لا يتناولونها.

وبحسب الباحثين فإن البالغين الذين تناولوا من 1.5 إلى 3.5 كوب من القهوة غير المحلاة أو تلك التي أضيف إليها السكر يوميا، كانوا أقل عرضة للوفاة من أولئك الذين لم يتناولوا مشروب الصباح التقليدي.

وأشار الباحثون إلى أن دراستهم التي استغرقت سبع سنوات، لم تأخذ بعين الاعتبار أولئك الذين شربوا القهوة التي أضيفت إليها محليات اصطناعية.

وتعليقا على نتائج الدراسة قال مؤلفها الرئيسي الدكتور دان ليو: "وجدت دراستنا أن البالغين الذين يشربون كميات معتدلة من القهوة المحلاة بالسكر يوميا، كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 30 في المئة لأي سبب خلال متوسط العمر الافتراضي، مقارنة بغير شاربي القهوة".

وجمع الباحثون 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 في المئة مقارنة بالذين لا يشربون القهوة.

وفي المقابل، فإن المشاركين الذين شربوا 1.5 إلى 3.5 كوب يوميا من القهوة المحلاة بمتوسط 1 ملعقة صغيرة من السكر لكل كوب، كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 29 إلى 31 في المئة مقارنة بمن لا يشربون القهوة.