شرب القهوة يساعد في الحد من خطر الإصابة باضطراب صحي مزمن!

وفي حين أنه قد يكون من المستحيل إدارة جميع عوامل الخطر، فإن تناول أطعمة ومشروبات معينة قد يساعد في تعزيز صحة الكبد. ووفقا للدراسات وخبراء الصحة، فإن شرب القهوة يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض الكبد الدهني.

ويبدو أن شرب القهوة مفيد للكبد، خاصة لأنه يحمي من أمراض مثل مرض الكبد الدهني.

وتشير المراجعات إلى أن تناول القهوة يوميا قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الكبد المزمنة. وقد يحمي الكبد أيضا من الأمراض الضارة، مثل سرطان الكبد.

وتشير دراسة نشرت عام 2014 في مجلة أمراض الجهاز الهضمي السريرية، إلى أن التأثيرات الوقائية للقهوة ترجع إلى كيفية تأثيرها على إنزيمات الكبد.

وتوضح التقارير أن القهوة ربما تقلل من تراكم الدهون في الكبد. وتزيد من مضادات الأكسدة الواقية

في الكبد.

وتساعد المركبات الموجودة في القهوة أيضا إنزيمات الكبد على تخليص الجسم من المواد المسببة للسرطان.

وفي دراسة نشرت في International Liver، تم إجراء مزيد من التحقيق في تأثير القهوة على أمراض الكبد.

وأشارت الدراسة إلى أن: "القهوة هي واحدة من أكثر المشروبات استهلاكا في العالم. وثبتت فوائدها الصحية بما في ذلك تحسين معدل البقاء بشكل عام في مجموعة متنوعة من الحالات المرضية".

وغالبا ما يُنظر إلى علاجات أمراض الكبد بالريبة، ويسعى العديد من المرضى غالبا إلى علاجات بديلة لاضطرابات الكبد.

وأشار عدد من الدراسات إلى وجود تأثير مفيد لزيادة استهلاك القهوة في الاختبارات المعملية المرتبطة بالكبد.

وأُبلغ عن هذه الفائدة في مجموعة متنوعة من السكان المعرضين لخطر الإصابة بأمراض الكبد، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من الإفراط في تناول الكحول والسمنة والمدخنين والمصابين بالتهاب الكبد الفيروسي المزمن.

كما ارتبط تناول القهوة بانخفاض معدل الإصابة بأمراض الكبد المزمنة.

وتوضح البيانات الحديثة أن استهلاك القهوة قد تكون له فوائد صحية في عدد من الأمراض الطبية. وقد يكون الأشخاص الذين يشربون القهوة على المدى الطويل معرضون لخطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وأمراض حصوة المرارة ومرض باركنسون وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وعلاوة على ذلك، يرتبط استهلاك القهوة بانخفاض جميع أسباب الوفيات.

المصدر: إكسبريس