هل سينقرض البن و ماهي أضرار إضافة الحليب له؟

يعتبر اضافة الحليب للقهوة "مفيد"، إذ وفقا لدراسة نشرت في يناير/كانون الثاني هذا العام فإن دمج القهوة مع الحليب قد يكون له تأثيرات "مضادة للالتهابات".

ويحتفل العالم اليوم (الأول من أكتوبر/تشرين الأول) باليوم العالمي للقهوة. والبوليفينول الموجودة في القهوة هي مجموعة من الجزيئات الموجودة في النباتات والأطعمة المشتقة منها، ولها مجموعة من الفوائد الصحية المعروفة بسبب نشاطها المضاد للأكسدة.

ومن المعروف أنها ترتبط بالأحماض الأمينية، اللبنات الأساسية للبروتينات، التي توجد أيضا في الأغذية مثل الحليب، ويمكن أن تعزز تأثيراتها المضادة للأكسدة.

وأظهر فريق من الباحثين الآن أنه "عندما ترتبط مادة البوليفينول بالحمض الأميني الموجود في الحليب، يتم تعزيز التأثيرات المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات في خلايا الفئران في المختبر".

وأحد الأسباب التي تجعل الأطعمة المشتقة من النباتات توفر بعض الفوائد الصحية، مثل الحماية من السرطان وأمراض القلب التاجية والالتهابات، هو "وجود مادة البوليفينول".

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة كوبنهاغن، ونشرت في مجلة "الكيمياء الزراعية والغذائية"، وكتب عنها موقع "ميديكال نيوز تودي".

كيف تتفاعل مادة البوليفينول مع الحليب؟ البوليفينول هو المصدر الأكثر وفرة لمضادات الأكسدة في نظامنا الغذائي ويعتقد أنه يقلل من الإجهاد التأكسدي الذي يرتبط بالسرطان والشيخوخة في الجسم، والذي يحدث بشكل طبيعي. وتساهم هذه المادة في مكافحة عملية الشيخوخة كما أنها مضادة للالتهابات.

ويعتقد أن هذا التأثير يحدث لأن مادة البوليفينول تقلل من الإجهاد التأكسدي، مما يمكن أن يساعد في إبطاء الالتهاب وبالتالي الشيخوخة.
والقهوة هي مصدر للبوليفينول، ومن المعروف أنه يمنع أكسدة البروتين الدهني، الذي يعمل مثل الكوليسترول لأنه "لزج" ويمكن أن يضيق ويسد الأوعية الدموية.

ويُعتقد أن تثبيط أكسدة البروتين الدهني يمنع هذا التأثير، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

هل تنقرض القهوة؟

يهدد تغير المناخ زراعة القهوة، ويكافح قطاع صناعة القهوة من المزارعين إلى تجار القهوة من أجل إيجاد حلول، لكن الوقت يمر سريعا، وذلك وفقا لتقرير لوكالة الأنباء الألمانية.

ويضع تغير المناخ قطاع القهوة على مستوى العالم أمام مشكلات كبيرة، ويمكن أن يحول أحد المشروبات المفضلة لدى كثير من الناس إلى سلعة فاخرة.