

# القهوة تقي من الأمراض؟

تتمتع القهوة بسمعة سيئة، إلا أن "أحدث الدراسات تشير إلى أن" عاداتك بشرب القهوة قد تكون مفيدة لك، من تقليل مخاطر مرض السرطان إلى التقليل من تسوس الأسنان، إليك أفضل الأسباب للتمتع بكوب أو اثنين من القهوة يوميًا.

ليس هناك حاجة للشعور بالذنب إذا قمت بشرب كوب من القهوة في الصباح، بل على العكس: الناس الذين يشربون أربعة فناجين أو أكثر من القهوة يوميًا قد يعانون أقل بـ 20% من غيرهم من مخاطر سرطان الجلد، وذلك وفقًا لدراسة جرت العام 2015 في المعهد الوطني للسرطان.

ويقول خبير التغذية جوي باور: "إن" هذه الدراسة هي الوحيدة التي تحاول إظهار فوائد القهوة وصحتها. فالقهوة غنية بشكل لا يصدق في المواد المضادة للأكسدة، التي تعتبر مسؤولة عن العديد من الفوائد الصحية". وتشير الدراسات إلى أن نسبة الكافيين فيها يلعب دورًا وقائيًا في بعض الظروف الصحية.

تعمل القهوة على تخفيف إصابتك بالأمراض التالية:

1. السكتة الدماغية: الناس الذين يتناولون كميات أكبر من القهوة (و / أو الشاي الأخضر) يؤكدون كل يوم انخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة مع أولئك الذين نادرًا ما يستهلكون هذه المشروبات، وذلك بحسب دراسة نُشرت عام 2013 في جريدة (ستروك).
2. مرض السكري: الناس الذين يستهلكون كوب من القهوة يوميًا لمدة 4 سنوات ينخفض لديهم احتمال الإصابة بداء السكري بنسبة تُقدّر بـ 11 في المئة، وذلك وفقًا لدراسة نُشرت العام 2014 في جامعة هارفارد - كلية الصحة العامة. ووجد الباحثون أيضًا أن خفض تناول القهوة لأقل من كوب واحد خلال اليوم يؤدي إلى ارتفاع خطر داء السكري بنسبة تُقدّر بـ 17 في المئة.
3. الإجهاد والغضب: وجدت دراسة أُجريت عام 2008 ونُشرت في مجلة "الكيمياء الزراعية والغذائية" أنه عند الإجهاد والغضب يمكن للقهوة أن تلعب دورًا بارزًا لحماية الخلايا العصبية المرتبطة بالتوتر من التلف.
4. تسوس الأسنان: على الرغم من أن "مَن" يحتسي فنجان من القهوة

لا يعني أنه يمكنه التوقف عن تنظيف أسنانه بالخيوط ، إلا أن القهوة تساعد في تعزيز صحة الأسنان. ووجدت دراسة أجريت عام 2009 ونُشرت في مجلة "العلاج التحفظي" أن القهوة السوداء يمكن أن تساعد على منع تسوس الأسنان. وعندها استنتج العلماء أن "الإضافات مثل الحليب والسكر يكون لها تأثير عكسي.

5. أمراض القلب: شرب 3 إلى 4 أكواب من القهوة يوميًا يقلل من خطر إصابتك بانسداد الشرايين - الذي يعتبر مؤشر على أمراض القلب، وذلك وفقًا لدراسة أجريت في آذار 2015 ونُشرت في مجلة "دورية القلب". كما نُشرت دراسة عام 2006 في مجلة أميركية، تابعت حالة 27 ألف امرأة لمدة 15 سنة، حيث وجد الباحثون أن النساء بعد سن اليأس إذا قاموا بشرب كوب إلى ثلاثة من القهوة يوميًا تنخفض لديهن مخاطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الأمراض الإلتهابية.