

# 4 أكواب قهوة يوميًا يمكن أن تكون مميتة

وفقًا لدراسة جديدة، الشباب الذين يشربون 28 كوب من القهوة أو أكثر في الأسبوع يرتفع خطر التعرض للموت لديهم بنسبة 50 في المئة. الكثير من الناس بحاجة لشرب القهوة في الصباح من أجل الحفاظ على نشاطهم طيلة اليوم. ولكن إذا كنت شابًا، عليك الحرص من كمية القهوة التي تتناولها يوميًا، لأنه بحسب دراسة جديدة في مجلة " وقائع مايو كلينيك"، وجد الباحثون من كلية أرنولد للصحة العامة في جامعة ولاية كارولينا الجنوبية أن " الناس الذين تقل أعمارهم عن 55 عامًا ويشربون 4 أكواب أو أكثر من القهوة كل يوم يواجهون خطر أكبر بالوفاة، قد يصل إلى معدل 50 في المئة. ويضيف الخبراء أن " الأشخاص الذين يشربون هذه الكمية من القهوة، عليهم خفضها بأسرع وقت ممكن.

وفي هذا الإطار، نظر الباحثون في بيانات أكثر من 43 ألف شخص أجاب على أسئلة الدراسة عن أسلوب حياته وعاداته وتاريخه الطبي الشخصي والعائلي بين عامي 1979 و 1998، ووجدوا أنه على مدى السنوات الـ 17، توفي 2512 شخصًا. فالشباب الذين يشربون القهوة بكثرة أكثر عرضة للموت من الذين يشربونها بمعدلات منخفضة.

والجدير بالذكر أنه لوحظ وجود رابط أساسي بين تناول القهوة بكثرة وجميع أسباب الوفيات في مجموع السكان إن كان من الرجال أو النساء الذين تقل أعمارهم عن 55 عامًا. أما بالنسبة للذين عمرهم 55 سنة وما فوق، فلم يجدوا رابطًا قويًا بين القهوة والموت لذلك اكتفت الدراسة بتوصية الشباب على وجه التحديد بتجنب شرب القهوة بكثرة.

وأشار الباحثون إلى أنه من غير الواضح لماذا كبار السن لا يشعرون بتأثيرات كثرة القهوة. وقالت ريبكا سلمن، خبير التغذية في مركز جبل سينا الطبي في مدينة نيويورك: "من المحتمل أن" الشباب مشكلتهم ليست فقط من القهوة ولكن أيضًا من النظام الغذائي السيء الذي يتبعونه"، مضيفة: "أن" أغلب مستهلكي الكافيين بكثرة لديهم عادات قد تكون سلبية أيضًا مثل التدخين والإفراط في احتساء الخمر، كما أن" الكافيين يجفف الجسم، فقلة شرب الماء قد يكون لها آثار سلبية عدة".

واعتبرت سامن أن "من يشرب 28 كوب من القهوة أسبوعيًا لديه عادات نوم سيئة، فهو عادةً لا يحصل على قسطٍ كافٍ من الراحة والنوم"، لافتةً إلى أنَّهُ "هناك الكثير من الدراسات التي تبين أن قلة النوم يمكن أن تسبب السمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من المشاكل الصحية."