

## كيف تطيل القهوة العمر؟



«وجدت دراسة أجريت على 20 ألف شخص، أن الاستهلاك الكثيف للقهوة يقلل من خطر وفاة الشباب المبكرة بنسبة تصل إلى الثلثين.

ويعتقد الباحثون الإسبانيون الذين تتبعوا المشاركين في الدراسة، وهم من الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و60 عاماً، لمدة عقد من الزمن، أن المركبات النباتية المضادة للأكسدة في القهوة تفيد القلب وتجنب الإصابة بالسرطان.

ولأن المشاركين كانوا صغاراً نسبياً، بمتوسط عمر يصل إلى 37 عاماً في بداية الدراسة، كان متوسط فرص الوفاة لديهم خلال السنوات العشر من الدراسة منخفضاً جداً ويصل إلى 1.7%.

ولكن الباحثين وجدوا أن خطر الموت انخفض أكثر لدى أولئك الذين شربوا القهوة بكميات أكبر.

وأكد الباحثون أن معدل الوفيات بين الفئات التي شربت كوبين من القهوة انخفض بنسبة 22%.

وكذلك انخفضت معدلات الوفاة المبكرة في الفئات التي تشرب 4 أكواب من القهوة إلى 64% بالمقارنة مع الذين لم يستهلكوا القهوة قط أو نادراً ما شربوها.

وتقول مؤلفة الدراسة الدكتورة، أديلا نافارو، وهي طبيبة أمراض القلب في مستشفى نافارا في مدينة بنبلونة: "أعتقد أن للمواد المضادة للأكسدة في القهوة، والتي تأتي في شكل البوليفينول، تأثير إيجابي على الصحة".

وأضافت قائلة: "أنصح بشرب الكثير من القهوة لأنها مفيدة لصحة القلب، لذا من الجيد تناول أربعة أكواب يومياً، فمادة البوليفينول لها تأثير مضاد للالتهابات".

وتحتوي القهوة على عدد من المركبات التي تتفاعل مع الجسم، بما في ذلك الكافيين والديتيربينس ومضادات الأكسدة، ويعتقد العلماء أن لهذه المركبات تأثير وقائي من الأمراض.

وفي الشهر الماضي، وجدت دراسة، أجرتها جامعة إمبريال كوليدج في لندن، على 520 ألف مشارك، أن القهوة تحسن وظيفة الكبد وتقلل من الالتهابات وتعزز جهاز المناعة.

وتنصح الوكالة الأوروبية لسلامة الأغذية بأن لا يشرب الناس أكثر من 0.4 غرام من الكافيين يومياً، أي ما يعادل خمسة أكواب من قهوة "إيسرسو" أو أربعة أكواب من القهوة سريعة الذوبان.►

المصدر: ديلي ميل