

## 4 فناجين من القهوة تطيل العمر



القهوة، ذلك المشروب الأكثر شهرة في العالم، قادر على جعل الأشخاص يعيشون حياة أطول، وفق ما أكدته دراسة جديدة.

شرب القهوة بشكل يومي، من العوامل التي تحدُّ من خطر الوفاة المبكِّرة الناتجة عن جميع الأسباب. وفي واقع الأمر فإنَّ شرب 4 أكواب صغيرة من القهوة السوداء يوميًا، يحدُّ من خطر الوفاة المبكِّرة الناتجة عن جميع الأسباب بنسبة 65 في المئة، وذلك بحسب دراسة فُدمت أثناء مؤتمر الجمعية الأوروبية للقلب Cardiology of Society European، ولكن بشرط الاكتفاء بشربها سوداء من دون حليب أو سكر.

أجرى الباحثون في مستشفى "دو نافارا" في بامبلونا في إسبانيا، دراسة شملت 19896 مشاركاً يتراوح متوسط أعمارهم حوالي 37.7 عاماً.

في بداية الدراسة أكمل المشاركون استبياناً حول عاداتهم الغذائية ومعدل تناولهم للقهوة، بالإضافة إلى أسلوب حياتهم وخصائصهم الاجتماعية - الديمغرافية، وقياساتهم الأنثروبومترية (أي القياسات البشرية أو قياس الفرد البشري) وحالتهم الصحيّة.

4 أكواب من القهوة كلَّ يوم

تتبع الباحثون المشاركين على مدى عشر سنوات، تمَّ خلالها تسجيل معدل الوفيات. واستخدمت خلال ذلك نماذج انحدار كوكس Cox - Regression لتقدير نسب المخاطر HR ومجال الثقة 95 في المئة Confidence Intervals. القهوة استهلاك لإجمالي كدالة، الحوادث لوفيات Intervals

وخلال فترة الدراسة توفي 337 مشاركاً. وأثبت الباحثون أنَّ الأفراد الذين شربوا 4 أكواب صغيرة من

القهوة على الأقل يوميًا، كانت مخاطر الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب أقل بنسبة 64 في المئة، مقارنة بأولئك الذين لم يشربوا القهوة أو شربوا القليل منها. وكانت هذه النتائج ذات أهمية إحصائية، خاصة لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم حول 45 عامًا.

واستنتجت د. أدبلا نافارو، اختصاصية أمراض القلب في مستشفى "نافارا" في بامبلونا في إسبانيا، ومؤلفة الدراسة، قائلة: "تشير نتائجنا إلى أن شرب 4 أكواب من القهوة يوميًا، قد يكون نظامًا غذائيًا صحيًا لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة مسبقًا.

وتؤكد نتائج هذه الدراسة نتائج دراسة أُجريت حديثًا جدًا<sup>1</sup> ونُشرت في المجلة الطبية of Annals وبناء الحياة، فترة من يزيد وقد وقائي تأثير له القهوة شرب<sup>2</sup> أن نت<sup>3</sup> بي والتي Internal Medicine عليه يجب شرب 3 أكواب من القهوة في اليوم.