

نخيل نيوز

دراسة: القهوة التي تحتوي على كافيين تحافظ على سلامة الجسم والعقل مع تقدم السن



نخيل نيوز / متابعة

كشفت دراسة علمية أمريكية أن تناول فنجان من القهوة في بداية اليوم يساعد في الحفاظ على سلامة الجسم والعقل مع تقدم العمر.

وكشفت الدراسة التي أجراها فريق بحثي من جامعتي هارفارد وتافتس بالولايات المتحدة أن النساء اللاتي يتناولن قهوة تحتوي على مادة الكافيين في منتصف العمر تتراجع احتمالات إصابتهن بـ11 من الأمراض المزمنة عندما يبلغن سن السبعين.

ودرس الباحثون بيانات تخص زهاء 50 ألف امرأة، كان يطلب منهن ملء استبيانات تتعلق بعاداتهن الغذائية مع متابعة حالتهم الصحية على مدار ثلاثين عاما.

وتناولت الدراسة تأثير تناول القهوة التي تحتوي على كافيين والقهوة منزوعة الكافيين والشاي والمشروبات الغازية على الصحة مع تقدم السن حتى عمر السبعين وما بعد ذلك، مع قياس الحالة الصحية بشكل عام اعتمادا على إصابة المتطوعات أو عدم إصابتهن بـ11 مرضا مزمنًا، والوظائف الحيوية للجسم، والاحتفاظ بحالة نفسية جيدة، وعدم تدهور الوظائف المعرفية أو الذاكرة. وكان حجم الكافيين الذي تستهلكه المشاركات في المتوسط خلال التجربة يبلغ 315 مللي غراما يوميا، بما يوازي فنجان كبير ونصف من القهوة. وتبين أن تناول كمية إضافية من القهوة عن هذا المعدل يوميا يزيد من فرص تحسن الصحة بعد مرور عقود.

ولم تكشف الدراسة أي فائدة لتناول القهوة منزوعة الكافيين، في حين اتضح أن تناول المشروبات الغازية التي تحتوي على الصودا يقلل فرص التمتع بالصحة في الكبر بنسبة 26%.

ونقل الموقع الإلكتروني "هيلث داي" عن الباحثين الذي أعدوا الدراسة قولهم إنه في حين أن هذه النتائج ما زالت أولية، فإن "تناول القهوة باعتدال ينطوي على فوائد وقائية للجسم إذا ما اقترن بسلوكيات صحية أخرى مثل ممارسة الرياضة وتناول وجبات صحية والامتناع عن التدخين".