دراسة… القهوة تقلل خطر الوفاة المبكرة



بينت دراسة جديدة نُشرت في المجلة الطبية البريطانية أنه إذا كان الشخص مصابا بالنوع الثاني من السكري، فإن شرب القهوة أو الشاي أو الماء ربما يقلل من خطر الوفاة المبكرة لأي سبب بنحو 25 في المئة.

لكن الدراسة ذكرت أن "شرب كمية زائدة من المشروبات المحلاة بالسكر يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 25 في المئة وخطر الوفاة من نوبة قلبية بـ 29 في المئة".

وأظهرت الأبحاث أن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الأكثر شيوعا لوفاة مرضى السكري من النوع 2.

وقال مؤلف الدراسة "تشي سون"، وهو أستاذ مشارك في التغذية وعلم الأوبئة بجامعة هارفارد إن "بعض المشروبات أكثر فائدة من غيرها، اعتمادا على نوع المشروبات المقارنة".

وتابع أنه: "بناء على الدراسة، جاء ترتيب القهوة السوداء والشاي غير المحلى والمياه العادية أعلى من الحليب قليل الدسم أو عصير الفاكهة أو المشروبات المحلاة صناعيا".

وشدد على أن "المشروبات المحلاة بالسكر وعصائر الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والحليب كامل الدسم الذي يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة هي عوامل خطر للإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة".

واستندت الدراسة، على البيانات الغذائية لما يقرب من "15" ألفا و500 بالغ شخصوا بمرض السكري من النوع 2.

وما يقرب من "75" في المئة من العينة من النساء بمتوسط عمر "61" عاما.

وأجاب المشاركون عن أسئلة حول استهلاكهم لثمانية أنواع مختلفة من المشروبات، المشروبات المحلاة صناعيا والقهوة والفواكه والعصير والحليب قليل الدسم والحليب كامل الدسم والماء العادي والشاي والمشروبات المحلاة بالسكر.

وشملت أمثلة المشروبات المحلاة بالسكر المشروبات الغازية والمشروبات الغازية الخالية من الكافيين والفاكهة وعصير الليمون ومشروبات الفاكهة الأخرى.

وحددت الدراسة كمية كبيرة من القهوة (المحتوية على الكافيين وخالية من الكافيين) على أنها أربعة أكواب في اليوم، والشاي كوبان في اليوم، والماء خمسة أكواب في اليوم، والحليب قليل الدسم كأسان في اليوم.

وأظهر التحليل أن الأشخاص الذين يشربون بكمية أكثر المشروبات المحلاة بالسكر لديهم خطر متزايد للوفاة بنسبة "20" في المئة لأي سبب مقارنة بأولئك الذين شربوا كميات أقل.

ووجدت الدراسة أن الوفاة بسبب حدث متعلق بالقلب والأوعية الدموية، مثل النوبة القلبية، ارتفع بنسبة "29" في المئة بالنسبة للذين يشربون كميات زائدة.

وارتفع خطر الموت المبكر بنسبة "8" في المئة لكل جرعة إضافية في اليوم.

من ناحية أخرى، ارتبط استهلاك كميات كبيرة من القهوة والشاي والماء والحليب قليل الدسم بانخفاض معدل الوفيات مقارنة بشرب كمية قليلة، وفقا للدراسة.

ونقل تقرير "سي أن أن" عن الدراسة أن هناك خطرا أقل بنسبة 26 في المئة للوفاة المبكرة المرتبطة بشرب القهوة، و21 في المئة للشاي، و23 في المئة للمياه العادية و12 في المئة للحليب قليل الدسم.

وأظهرت الدراسة أنه عندما استبدال الأشخاص المشروبات المحلاة بالسكر بالقهوة أو المشروبات الصناعية الخالية من السعرات الحرارية بعد التشخيص، انخفض خطر الوفاة المبكرة بشكل كبير.