



نوشیدن هر نوع قهوه می‌تواند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد

یک بررسی جدید در آمریکا شواهد بیشتری درباره خواص سلامت‌بخش قهوه یافته است و نشان می‌دهد که مصرف بیش از ۲.۵ فنجان قهوه در روز می‌تواند به‌طور عمده‌ای خطر سرطان روده بزرگ و راست‌روده را کاهش دهد.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید در آمریکا شواهد بیشتری درباره خواص سلامت‌بخش قهوه یافته است و نشان می‌دهد که مصرف بیش از ۲.۵ فنجان قهوه در روز می‌تواند به‌طور عمده‌ای خطر سرطان روده بزرگ و راست‌روده را کاهش دهد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی گروهی شامل ۵۱۴۵ نفر را که مبتلا به سرطان روده بزرگ بودند بررسی کردند و یک گروه ۴۰۹۷ نفری را به‌عنوان گروه شاهد انتخاب کردند.

بیماری افراد مبتلا به سرطان روده در طول شش ماه گذشته تشخیص داده شده بود.

داده‌ها درباره میزان مصرف قهوه با مصاحبه و پرسشنامه فراوانی غذایی گردآوری شد، و این افراد از این طریق اطلاعاتی درباره میزان قهوه‌ای که می‌نوشیدند، اینکه قهوه مصرفی‌شان به‌صورت جوشیده (اسپرسو)، فوری، کافئین‌زدایی‌شده یا صاف‌شده است، در اختیار گذاشتند.

این پژوهشگران پس‌ازاینکه سایر عوامل خطرناک برای سرطان روده را در نظر گرفتند، دریافتند که حتی مصرف یک یا دو فنجان قهوه در روز خطر دچار شدن به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد. هنگامی‌که مصرف قهوه در این افراد به بیش از ۲.۵ فنجان در روز می‌رسید، این خطر تا ۵۰ درصد کاهش می‌یافت.

و گرچه میزان ترکیبات مفید در نوشیدنی قهوه برحسب نوع دانه، برشته شدنش و چگونگی تهیه آن متفاوت است، نتایج این بررسی همچنین نشان داد که بدون توجه به این قهوه چگونه تهیه شود، به‌صورت اسپرسو، صاف‌شده یا حتی قهوه فوری اثر مفید آن باقی می‌ماند.

گرچه کافئین می‌تواند در بدن به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کند و از رشد سلول‌های بالقوه سرطانی روده بزرگ جلوگیری کند، خواص سودمند قهوه چه در مورد انواع کافئین‌زدایی‌شده و چه در انواع با کافئین کامل مشاهده شد.

استفن گروبر، نویسنده ارشد مقاله این بررسی یادآور شد: «ما از این موضوع که ظاهراً وجود یا عدم وجود کافئین در این خواص سودمندی نقشی ندارد، اندکی شگفت‌زده شدیم.»

گرچه گروبر متذکر شد که «پیش از توصیه به مصرف قهوه به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه، نیاز به پژوهش بیشتر وجود دارد»، همچنین افزود: «گفته می‌شود که مصرف خطری برای سلامت ندارد، اما من به دوستداران قهوه مزده می‌دهم که امکانی قوی وجود دارد که مصرف روزانه قهوه ممکن است خطر سرطان راست‌روده و روده بزرگ را پایین بیاورد.»