

چرا باید "قهوه" بخورید؟

بله، بروید یک فنجان قهوه و یا بیشتر میل نمایید. تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن قهوه ممکن است بتواند سلامت شما را بهبود ببخشد و به شما کمک کند تا زندگی طولانی تری را تجربه کنید.



بله، بروید یک فنجان قهوه و یا بیشتر میل نمایید. تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن قهوه ممکن است بتواند سلامت شما را بهبود ببخشد و به شما کمک کند تا زندگی طولانی تری را تجربه کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرادید، بله، بروید یک فنجان قهوه و یا بیشتر میل کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن قهوه ممکن است بتواند سلامت شما را بهبود ببخشد و به شما کمک کند تا زندگی طولانی تری را تجربه کنید.

به گزارش سی‌سی‌ان‌ان، در یک مطالعه جدید مشاهداتی که بر روی ۲۰۰۰۰ نفر انجام شده است، نشان داده شده است که افرادی که روزانه حداقل چهار فنجان قهوه مصرف می‌کنند، ۶۴٪ کمتر از دیگر افرادی که قهوه مصرف نکرده اند و یا به ندرت مصرف می‌کنند در خطر ابتلا به مرگ زود هنگام هستند.

قهوه با بدن ما چه می‌کند؟

کاهش ریسک زمانی قابل توجه شد که به هر فرد بالای ۴۵ سال توصیه شد، مصرف قهوه می‌تواند با بالا رفتن سن بسیار مفید باشد. این یافته‌ها و نتایج اخیر و یکی دیگر از مطالعات مشاهده‌ای نشان دادند که مصرف کنندگان قهوه طول عمر بیشتری دارند، با صرف نظر از اینکه آیا آن‌ها قهوه و یا کافئین را به صورت منظم مصرف می‌کنند یا خیر.

قهوه همچنین می‌تواند احتمال خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های کبدی، سرطان روده‌ی بزرگ، آلزایمر و سرطان پوست را نیز کاهش می‌دهد.

جویی دی روپو، سخنگوی انجمن ملی قهوه می‌گوید "قهوه دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیاری می‌باشد که بسیاری از آن‌ها طبیعی بوده و در دانه‌های قهوه یافت می‌شوند، در حالی که ما بقی در طول فرآیند بو دادن ایجاد می‌شوند. این ترکیبات قهوه است که دارای اثراتی مثبت در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌باشند."

وندی استیوان، استادیار داروهای پیشگیرانه‌ی دانشکده‌ی پزشکی در دانشکده‌ی پزشکی در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کک، و نویسنده‌ی یکی از مطالعات اخیر درباره‌ی ارتباط مصرف قهوه و طول عمر، چنین گفت: "بعضی از ترکیباتی که معمولاً در قهوه یافت می‌شوند، در پاسخ‌گویی بهتر سلول‌های بدن به انسولین، عملکرد بهتر کبد و همچنین در رابطه با کاهش التهابات مزمن در ارتباط هستند."

یک فنجان هوشیاری

در حالی که مصرف قهوه ممکن است برای بسیاری افراد مفید باشد، تعدادی از افراد باید آن را با احتیاط مصرف کنند. برای مثال، زنان باردار، باید مصرف کافئین را محدود کنند.

"شواهد موجود نشان می‌دهند که مصرف کافئین به میزان متوسط ۲۰۰ میلی گرم در روز، که مقدار آن در یک فنجان قهوه ۱۲ اونس می‌باشد، با افزایش خطر ابتلا به سقط جنین یا زایمان زودرس همراه نیست." دکتر جوزف واکس، رئیس کالج و کمیسیون زنان و زایمان آمریکا و متخصص زنان و زایمان می‌گوید، "با این حال در صورتی که مصرف کافئین در روز بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم باشد، داده‌ها در مورد نتایج بارداری متناقض هستند." علاوه بر این، شواهد کافی برای هر گونه نتیجه‌گیری در مورد اثرات کافئین بر رشد جنین وجود ندارند."

اگر بیماری قلبی دارید، باید مصرف کافئین و قهوه خود را محدود کنید. دکتر وینس بوفالینو، سخنگوی انجمن قلب آمریکا و معاون ارشد و مدیر ارشد پزشکی قلب، مدافع مراقبت‌های بهداشتی ناپروبل، ایلینوی می‌گوید، "کافئین یک محرک و شتاب دهنده ضربان قلب به شمار می‌رود." "افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی (معمولا به نام ضربان قلب نامنظم شناخته می‌شود) یا فشار خون بالا نیز باید مصرف کافئین خود را محدود کنند. یک تا دو فنجان روزانه احتمالا خوب است، اما اگر حساس هستید، باید کافئین را محدود کنید."

به یاد داشته باشید که قهوه بدون کافئین همچنان حاوی کافئین است. ۸ انس یک فنجان قهوه ی دم کرده می‌تواند دارای ۷۵ تا ۱۶۵ میلی گرم کافئین داشته باشد، در حالی که قهوه بدون کافئین حاوی ۲ تا ۷ میلی گرم در هر فنجان است.

بوفالینو به افراد مبتلا به بیماری قلبی توصیه می‌کند، قهوه بدون کافئین، بدون کافئین نیست؛ بنابراین شما اگر روزی ۳ فنجان قهوه بدون کافئین میل می‌کنید، باید آن را نیز محدود کنید."

از اثرات کافئین بر سلامت استخوان می‌توان گفت که درست است که کافئین در قهوه می‌تواند منجر به از دست دادن کلسیم شود، اما نگرانی در مورد آن ارزشی ندارد. کانی ویور، استاد برجسته علوم تغذیه در دانشگاه پردو، که اخیرا به بررسی بازخوانی این موضوع و تحقیق در مورد کلسیم و سلامت استخوان پرداخته است، می‌گوید: "کافئین باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود، اما با افزایش جذب کلسیم متعادل می‌شود بنابراین به نظر می‌رسد هیچ اثر نا مطلوبی بر میزان کلسیم ندارد."

بهینه سازی روزانه

قبل و بعد از خوردن قهوه، به نکات زیر توجه کنید:

۱. شیر کم چرب را اضافه کنید و از خامه آن صرف نظر کنید. خامه حاوی حدود ۵۰ کالری و ۳ گرم چربی اشباع شده در هر قاشق غذاخوری می‌باشد. شیر کم چرب دارای کالری کمتری است و به جلوگیری از کاهش میزان کلسیم کمک می‌کند (یک قاشق غذاخوری تن‌ها ۶ کالری دارد، و این در حالی است که حاوی ۱۹ میلی گرم کلسیم است).

۲. از اضافه کردن شکر در قهوه خودداری کنید. یک قاشق چای خوری شکر حاوی ۱۶ کالری است. ممکن است آنقدر زیاد نباشد، اما اگر شما دو قاشق چای خوری برای دم کردن اضافه کرده و روزی چند فنجان مصرف نمایید، میزان کالری افزایش می‌یابد.

۳. اگر کلسترول بالایی دارید، قهوه فیلتر شده را انتخاب کنید. قهوه بدون فیلتر، مانند قهوه ی فرنچ پرس درست شده است، ترکیبی از کفستول و کاونول را حفظ می‌کند که ممکن است باعث افزایش سطح کلسترول در برخی افراد شود.

۴. اگر در به خواب رفتن مشکلی دارید، بهتر است از قهوه و تمام منابع کافئین دار در شب یا نزدیک به زمان خواب استفاده نکنید.

منبع: سی‌ان‌ان/ان‌ان‌ان