



نوشیدنی که هر روز 9 دقیقه به عمر شما می افزاید

یکی از نوشیدنی‌های رایج که در سراسر جهان مصرف می‌شود و امروزه نوشیدن آن به امری معمول تبدیل شده است قهوه است اما تحقیقات نشان می‌دهند که این نوشیدنی فواید قابل توجهی دارد.

یکی از نوشیدنی‌های رایج که در سراسر جهان مصرف می‌شود و امروزه نوشیدن آن به امری معمول تبدیل شده است قهوه است اما تحقیقات نشان می‌دهند که این نوشیدنی فواید قابل توجهی دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، نتایج دو مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن فقط یک فنجان قهوه در روز خطر مرگ زودهنگام به ویژه مرگ ناشی از مشکلات گوارشی را به اندازه چشمگیری کاهش می‌دهد.

بر اساس نتایج این دو مطالعه که توسط دانشگاه‌های ایمپریال لندن و سوترن کالیفرنیا انجام شده است، خطر مرگ زودهنگام در افرادی که در طول 16 سال هر روز تنها یک فنجان 350 میلی لیتری قهوه مصرف می‌کردند، 12 درصد و در افرادی که روزی سه فنجان قهوه مصرف می‌کردند 18 درصد کاهش یافته است.

همچنین این مطالعات نشان می‌دهند که مصرف یک فنجان قهوه در روز متوسط طول عمر مردان را سه ماه و متوسط طول عمر زنان را یک ماه افزایش می‌دهد.

به این ترتیب مصرف یک فنجان قهوه در روز، به طور متوسط روزانه طول عمر یک مرد را حدود 9 دقیقه و طول عمر یک زن را حدود 3 دقیقه افزایش می‌دهد.

این محققان اعلام کردند که نقش پیشگیرانه قهوه از لحاظ بیولوژیکی قابل توجه است؛ این نوشیدنی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است که با مقاومت نسبت به انسولین مبارزه می‌کند، التهابات را کاهش می‌دهد و عملکرد کبد را تقویت می‌کند.

قهوه حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات فنلی است که نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند.

بر اساس نتایج این دو مطالعه، نوشیدن قهوه با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های تنفسی، کلیوی، قلبی، سرطان، سکته مغزی و دیابت در میان نژادهای مختلف ارتباط دارد.