

آیا قهوه سرطان‌زا است؟



قهوه نوشیدنی بسیار محبوبی است که برخی مدعی سرطان‌زا بودن آن بوده و برخی دیگر فواید بسیاری از جمله ضد سرطان بودن را برای آن بر می‌شمارند. اما مطالعات در این مورد چه می‌گویند؟

قهوه نوشیدنی بسیار محبوبی است که برخی مدعی سرطان‌زا بودن آن بوده و برخی دیگر فواید بسیاری از جمله ضد سرطان بودن را برای آن بر می‌شمارند. اما مطالعات در این مورد چه می‌گویند؟

به گزارش ایسنا، سرطان بیماری پیچیده‌ای است که تشخیص علت آن همیشه آسان نیست. محققان تا کنون مواد بسیاری را در زمینه سرطان‌زا بودن بررسی کرده‌اند.

آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) بیش از ۱۰۰۰ مطالعه را روی انسان‌ها و حیوانات صورت داده اما تا کنون شواهد کافی دال بر سرطان‌زا بودن قهوه بدست نیاورده است.

با این حال تحقیقات بیشتری برای بررسی ارتباط میان قهوه و سرطان لازم است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش می‌دهد. در حالی که نتایج بسیاری از مطالعات قدیمی‌تر حاکی از سرطان‌زا بودن قهوه بوده اما در نهایت مشخص شد که علت این سرطان‌ها سیگار بوده چرا که افراد سیگاری اغلب قهوه زیادی می‌نوشند.

پس چرا تصور سرطان‌زا بودن قهوه میان برخی مردم رواج دارد؟ دانه‌های بو داده‌ی قهوه حاوی ماده‌ای به موسوم به "آکریل آمید" است که محصول جانبی فرآیند بو دادن محسوب می‌شود. آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، آکریل آمید را به دسته سرطان‌زاها یا احتمالی 2A طبقه بندی کرده است. این بدان معنی است که سرطان‌زا بودن این ماده روی حیوانات به تایید رسیده اما در مورد تاثیراتش روی انسان‌ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

قهوه به طور طبیعی حاوی آکریل آمید نیست اما در صورتی که بو داده شود این ماده در آن تولید می‌شود. آکریل آمید علاوه بر دانه‌های بو داده قهوه همچنین در دود سیگار، فرآورده‌های صنعتی مانند ساخت پلاستیک، کاغذ و رنگ، غذاهای نشاسته‌ای که نیاز به پخت و پز در دماهای بالا دارند مانند سیب زمینی سرخ کرده و چیپس، بسته بندی‌های مواد غذایی و برخی چسب‌ها وجود دارد.

با آگاهی از روش‌های پخت و پز و ترک سیگار افراد می‌توانند تماس خود را با این ماده سرطان‌زا محدود کنند. می‌توان به جای سرخ کردن سیب زمینی، آن را کبابی یا برشته کرده و در تنوری کردن آن زیاده روی نکنید.

همچنین ارتباط بین نوشیدن مایعات بسیار داغ و سرطان مری نیز کشف شده است. به همین دلیل نوشیدن قهوه داغ‌تر از ۶۵ درجه سانتیگراد خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است پیش از نوشیدن قهوه آن را کمی خنک کنید، به خصوص در صورتی که حاوی شیر نباشد.

خطرات احتمالی برای سلامتی

بیشتر سرطان‌ها به علت ترکیبی از عوامل از جمله ژن‌ها، محیط زندگی و سبک زندگی رخ می‌دهند. برخی از عوامل خطر اصلی برای ابتلا به سرطان شامل سیگار کشیدن، اضافه وزن، رژیم غذایی ناسالم، مصرف الکل، قرار گرفتن در معرض آفتاب، خطرات برخی محیط‌های کار مانند قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و اشعه‌های خاص و ژن‌های خاص هستند.

نوشیدن قهوه که به عنوان بخشی از سبک زندگی سالم از آن یاد می‌شود، بعید به نظر می‌رسد که باعث ابتلا به سرطان شود اما نوشیدن بیش از حد آن به دلیل کافئین موجود باعث هشدار بیشتر مغز و افزایش موقت فشار خون می‌شود. افرادی که مشکلات قلبی دارند نیز باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند چرا که این نوشیدنی باعث افزایش ضربان قلب می‌شود. همچنین نوشیدن قهوه باعث تحریک معده و ریفلاکس اسید معده

می&zwjz شود. نوشیدن آن در شب نیز خواب را مختل کرده و سلامت بدن را تهدید می&zwjz کند.

آیا باید نوشیدن قهوه را محدود کرد؟

از آن جایی که آکريل آميد موجود در دانه&zwjz های بو داده قهوه احتمالاً سرطان زاست بهتر است از انواع قهوه که بو داده نیستند استفاده کرد. سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) توصیه می&zwjz کند بزرگسالان بیش از چهار تا پنج فنجان قهوه در روز مصرف نکرده و کودکان و نوجوانان نیز به هیچ وجه از محصولات حاوی کافئین استفاده نکنند. همچنین توصیه می&zwjz شود زنان باردار یا شیرده نیز مصرف کافئین خود را محدود کنند. اما در صورتی که شخصی بخواهد مصرف قهوه خود را کاهش دهد باید آن را به تدریج انجام دهد چرا که کاهش ناگهانی کافئین می&zwjz تواند باعث سردرد شود. می&zwjz توان چای سیاه یا برخی چای&zwjz های گیاهی دیگر مانند چای سبز که حاوی کافئین کمتری نسبت به قهوه هستند را جایگزین کرد.

مطالعات نشان می&zwjz دهد نوشیدن مقادیر متوسط قهوه به طور کلی برای سلامتی ضرر ندارد و نوشیدن قهوه حتی ممکن است مزایایی نیز برای بدن داشته باشد.

یک مطالعه به بررسی و مقایسه افرادی که به هیچ وجه قهوه نمی&zwjz نوشند با افرادی که روزانه بین یک تا هفت فنجان قهوه می&zwjz نوشند پرداخته است. نتایج نشان داد افرادی که قهوه را در رژیم غذایی روزانه خود جای می&zwjz دهند به طور کلی کمتر از افرادی که به هیچ وجه قهوه نمی&zwjz نوشند در معرض خطر ابتلا به سرطان بوده و آمار سرطان&zwjz های پروستات، مخاط رحم، ملانوم و غیر ملانوم پوست، دهان و خون در این افراد بسیار کمتر بوده است. از سایر مزایای استفاده از قهوه می&zwjz توان به کاهش خطر مرگ و میر به دلایل مختلف، خطر ابتلا به بیماری&zwjz های قلبی، کبدی، و بیماری پارکینسون اشاره کرد. همچنین قهوه حاوی آنتی اکسیدان&zwjz هایی است که می&zwjz تواند آسیب سلولی را آهسته یا متوقف کند.

لازم به ذکر است که بیشترین مزایای سلامت قهوه مربوط به نوشیدن بین سه تا چهار فنجان قهوه در روز است.

در مجموع آنچه از مطالعات فعلی به دست می&zwjz آید این است که قهوه نمی&zwjz تواند موجب بروز سرطان شود بلکه حتی خطر ابتلا به برخی از انواع این بیماری را نیز کاهش می&zwjz دهد با این حال باید گفت هنوز تحقیقات فعلی که این یافته را به طور قطع تایید کند کافی نبوده و مطالعات بیشتر در این زمینه مورد نیاز است.