



## آیا قهوه باعث سرطان می شود؟

قهوه نوشیدنی بسیار محبوب است، اما بسیاری از مردم نگران هستند که آیا قهوه موجب سرطان می شود؟ سرطان یک بیماری پیچیده است و علت آن همیشه ساده نیست.

قهوه نوشیدنی بسیار محبوب است، اما بسیاری از مردم نگران هستند که آیا قهوه موجب سرطان می شود؟ سرطان یک بیماری پیچیده است و علت آن همیشه ساده نیست. محققان مواد بسیاری را بررسی کرده اند تا ببینند آیا خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند یا خیر. موادی که می توانند باعث سرطان شوند، به عنوان سرطان زا شناخته می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتا، آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) بیش از ۱۰۰۰ مطالعه در مورد انسان و حیوانات را بررسی کرده و شواهد کافی برای نشان دادن این که قهوه سرطان زا است را پیدا نکرده است.

داشتن یک رژیم غذایی غیر بهداشتی ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اکثر سرطان ها به علت ترکیبی از عوامل، از جمله ژن های افراد، محیط زیست و شیوه زندگی رخ می دهد.

برخی از عوامل خطر اصلی برای سرطان عبارتند از:

سیگار کشیدن

اضافه وزن

رژیم غذایی غیر بهداشتی

نوشیدن الکل

قرار گرفتن در معرض آفتاب

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خاص و اشعه

نوشیدن قهوه به عنوان بخشی از شیوه زندگی سالم بعید به نظر می رسد که برای سلامتی خطری داشته باشد، اما مصرف بیش از حد قهوه می تواند باعث مشکلاتی برای سلامتی شود. قهوه حاوی کافئین است که محرکی است برای مغز و موقتا فشار خون را افزایش می دهد.

افرادی که مشکلات قلبی دارند باید از خوردن قهوه خودداری کنند. قهوه همچنین ممکن است در بعضی افراد باعث ریفلاکس اسید شود و ممکن است معده را تحریک کند.

خوردن قهوه در شب می تواند خواب را مختل کند در حالیکه یک خواب خوب برای سلامتی ضروری است. بهتر است که این افراد قهوه را با یک نوشیدنی بدون کافئین یا یک چای گیاهی جایگزین کنند.

منبع: [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)