

چقدر قهوه بخوریم تا بیشتر زنده بمانیم؟

کافئین به دلیل فوایدی که برای سلامتی دارد شناخته شده است، اما چقدر نوشیدن قهوه موجب افزایش امید به زندگی می‌شود؟ آیا نقطه‌ای هست که قهوه از مفید بودن به مضر شدن تبدیل شود؟



کافئین به دلیل فوایدی که برای سلامتی دارد شناخته شده است، اما چقدر نوشیدن قهوه موجب افزایش امید به زندگی می‌شود؟ آیا نقطه‌ای هست که قهوه از مفید بودن به مضر شدن تبدیل شود؟

به گزارش ایسنا و به نقل از تک تایمز، قهوه باعث افزایش امید به زندگی و مصرف متعادل آن باعث کاهش خطر مرگ طبیعی به هر علتی می‌شود این در حالیست که گروهی از دانشمندان می‌گویند نوشیدن شش فنجان قهوه یا بیشتر می‌تواند منجر به افزایش خطر بیماری قلبی و عروقی شود.

یک تیم بین المللی از دانشمندان در دو مقاله تحقیقاتی جدید مقدار دقیق مصرف روزانه قهوه برای کمک به سلامتی بدن و افزایش امید به زندگی را مشخص کردند. آنها می‌گویند نوشیدن روزانه دو تا چهار فنجان قهوه برای بهبود امید به زندگی مناسب است، اما نوشیدن بیش از پنج فنجان توصیه نمی‌شود چرا که با اثرات نامطلوبی همراه خواهد بود.

در تحقیق جدیدی که در "نشریه اروپایی همه گیرشناسی" (European Journal of Epidemiology) منتشر شده است، یک تیم از محققان نشان دادند که نوشیدن دو تا چهار فنجان قهوه در روز با کاهش مرگ و میر به دلایل سلامتی همراه است.

به گفته دانشمندان، قهوه خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، تنفسی و دیابت را کاهش می‌دهد.

"آسترید نهلیگ" از مؤسسه ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی فرانسه گفت: محاسبه دقیق این موضوع دشوار است، اما احساس من این است که نوشیدن قهوه احتمالاً دو سه سال به زندگی شما اضافه می‌کند.

این تیم با تجزیه و تحلیل ۴۰ مطالعه که شامل بررسی حدود ۴ میلیون نفر و بررسی علل مرگ حدود نیم میلیون نفر بود، به این نتایج رسید.

البته مصرف بیش از اندازه هر چیز خوبی هم می‌تواند عوارض داشته باشد. تیم دیگری از محققان بر این نکته تاکید داشت و مشخص کرد که نوشیدن بیش از پنج فنجان قهوه در روز از مزایای آن می‌کاهد.

براساس تحقیقات جدید منتشر شده در مجله Clinical Nutrition، مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود که به نوبه خود باعث ابتلاء به بیماری قلبی می‌شود.

یافته‌ها نشان می‌دهد که نوشیدن شش فنجان قهوه یا بیشتر در روز خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را تا ۲۲ درصد افزایش می‌دهد.

"الینا هیپونن" از مرکز بهداشت استرالیا می‌گوید: به منظور حفظ قلب سالم و فشار خون سالم، مردم باید نوشیدن قهوه خود را به کمتر از ۶ فنجان در روز محدود کنند. براساس تحقیقات ما فنجان ششم نقطه ناپایداری و جایی است که کافئین شروع به گذاشتن تأثیر منفی و افزایش خطر ابتلاء به بیماری قلبی و عروقی می‌شود.

این تیم تحقیقاتی از داده‌های زیست بانک بریتانیا شامل اطلاعات ۳۴۶ هزار و ۷۷ نفر در سن ۳۷ تا ۷۳ سال استفاده کرد. آنها دریافتند که به رغم توانایی ژن متابولیزه کافئین موسوم به "CYP1A2" در تأثیر بهتر و سریع کافئین، این بدان معنی نیست که افرادی که این ژن را حمل می‌کنند می‌توانند قهوه بیشتری را بدون عوارض مصرف کنند.

امید به زندگی یک شاخص آماری است که نشان می‌دهد متوسط طول عمر در یک جامعه چقدر است یا به عبارت دیگر هر عضوی از آن جامعه چند سال می‌تواند توقع حیات داشته باشد. هرچه شاخص‌های بهداشتی و همچنین درمانی بهبود یابد امید به زندگی افزایش خواهد یافت و از این رو این شاخص یکی از شاخص‌های سنجش پیشرفت و عقب

ماندگی کشورهاست. امید به زندگی زنان در همه جوامع چند سال (در کل جهان چهار و نیم سال) بیشتر از مردان است.