

قهوه بخورید سگته نکنید



براساس تحقیقات يك نهاد بهداشتي آمريكايي نوشيدن سه فنجان قهوه در روز مي تواند تا 10 درصد خطر مرگ ناشي از بيماري هاي قلبي عروقي و سگته مغزي را کاهش دهد.

جام جم آنلاين: براساس تحقيقات يك نهاد بهداشتي آمريكايي نوشيدن سه فنجان قهوه در روز مي تواند تا 10 درصد خطر مرگ ناشي از بيماري هاي قلبي عروقي و سگته مغزي را کاهش دهد.

به گزارش روز شنبه جام جم آنلاين به نقل از لکسپرس، انستيتوي ملي سرطان آمريکا اعلام کرد: در سال 1995 ميلادي پرسشنامه هايي حاوي سوالات گوناگون از جمله ميزان مصرف قهوه بين 400 هزار نفر در رده سني 50 تا 71 سال توزيع شد.

ارتباط مکاتبه اي با افرادي که اين پرسشنامه ها را پر کرده بودند تا 31 دسامبر 2008 ادامه يافت و پس از آن محققان به بررسي اطلاعات به دست آمده از اين تحقيق طولاني مدت پرداختند.

در پايان اين بررسي ها نتايج اين تحقيق در شماره اخير نشریه پزشکی "نيوانگلند جورنال آف مدسين" منتشر شد.

براساس نتايج به دست آمده از اين تحقيق طولاني مدت افراد بين سنين 50 تا 71 سال که روزانه به طور متوسط سه فنجان قهوه (عادي يا فاقد کافئين) مصرف مي کنند 10 درصد کمتر از افراد همين رده سني که قهوه نمي نوشند در معرض خطر مرگ زودرس ناشي از بيمارهاي قلبي عروقي، تنفسي، سگته هاي مغزي، ديابت يا انواع عفونت ها هستند.

با اين حال، محققان ضمن اين تحقيق متوجه نرخ اندکي بالا از ابتلاي به سرطان در نزد مرداني که در نوشيدن قهوه افراط کرده نسبت به مرداني که اعتدال در مصرف قهوه را رعايت مي کنند، شده اند. در حالي که در نزد زنان هيچ ارتباطي ميان مصرف قهوه و ابتلا به سرطان مشاهده نشده است.

محققان براي صحت هرچه بيشتر نتايج اين تحقيق ساير عوامل مرگ ومير در اين رده سني از جمله عدم تحرك، افسردگي، تاثيرات دخانيات و الکليسم را که در پرسشنامه مطرح شده بودند، مورد بررسي قرار داده اند. به همين دليل، محققان هشدار دادند که نمي توان از لحاظ کلينيکي اطمينان دهند که نوشيدن قهوه به تنهائي موجب طول عمر مي شود.

مترجم : بهرام افتخاري.