

مصرف قهوه عضلات سالمندان را تقویت می‌کند

محققان انگلیسی بر اساس تحقیقات علمی جدید خود دریافتند که مصرف قهوه در حد اعتدال می‌تواند باعث تقویت عضلات سالمندان شود.



محققان انگلیسی بر اساس تحقیقات علمی جدید خود دریافتند که مصرف قهوه در حد اعتدال می‌تواند باعث تقویت عضلات سالمندان شود.

به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس به نقل از خبرگزاری Mena، تیمی از محققان انگلیسی دریافتند که مصرف قهوه در حد اعتدال برای تقویت عضلات سالمندان ضروری است.

محققان گفتند: قهوه حاوی کافئین است و مصرف در حد اعتدال آن به گونه‌ای که از 3 فنجان در روز بیشتر نشود، چه بسا قدرت عضلات سالخوردگان را بهبود می‌بخشد و عملکرد آنها را تقویت می‌کند و قدرت لازم را به آنها برای تحرک، راه رفتن و کاستن از زمین خوردن و آسیب دیدن می‌دهد. زمین خوردن و آسیب دیدگی ناشی از آن در دوران سالخوردگی روی می‌دهد.

این تحقیقات نشان داد: عضلات انسان با بالا رفتن سن در نتیجه تغییرات زیاد فیزیولوژیک ضعیف شده و عملکرد آن کاهش می‌یابد.

محققان بر اساس نتایج این تحقیقات به همگان به ویژه سالخوردگان توصیه کردند که غذا و نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه، چای و شکلات سیاه برای تضمین بر خورداری از قدرت و عملکرد بهتر عضلات مصرف کنند.

این تحقیقات در نشست علمی جمعیت بیولوژیک تجربی آمریکا ارائه شد.

محققان در این تحقیقات آزمایش‌هایی را روی موش‌ها انجام دادند و گفتند: با وجود اینکه مکانیزم کار کافئین شناخته شده نیست اما روشن است که به ثبات حرکتی عضلات، نرمی و اعطای قدرت لازم برای تحرک و راه رفتن و انجام کارهای مختلف کمک می‌کند و عملکرد حرکتی افراد را بهبود و قدرت آنها را تقویت می‌کند.

محققان همچنین دریافته‌اند که مصرف منظم قهوه در روز خطر مرگ و میر به علل معمول و سنتی را کاهش می‌دهد.

این تحقیقات از کاهش میانگین مرگ و میر به ویژه در بین آسیب دیدگان از بیماری‌های ریه، حملات قلبی، سکنه‌های مغزی یا عفونت و دیابت حکایت داشت.

یک پژوهش جدید نیز نشان می‌دهد که این امکان وجود دارد که مصرف قهوه خطر ابتلا به سرطان مخاط رحم را کاهش دهد.

تحقیقات انجام شده همچنین حاکی از آن است که مصرف قهوه می‌تواند خطر بیماری دیابت نوع دوم را کاهش دهد.