



نوشیدن قهوه زیاد و خطر مرگ

محققان آمریکایی می‌گویند نوشیدن بیش از ۴ فنجان قهوه در روز خطر جوان‌مرگ شدن را بالا می‌برد.

محققان آمریکایی می‌گویند نوشیدن بیش از ۴ فنجان قهوه در روز خطر جوان‌مرگ شدن را بالا می‌برد.

درست است که نوشیدنی اصلی ما ایرانی‌ها چای است اما کم نیست تعداد افرادی که قهوه‌خورهای قهاری هستند. متأسفانه این خبر بدی برای افرادی است که روزانه بیش از چهار فنجان قهوه میل می‌کنند.

به عقیده‌ی این محققان لازم است که قهوه‌خورهای قهار کمی احتیاط کنند و میزان کافئین دریافتی روزانه‌ی خود را کاهش دهند.

نتایج این پژوهش که در Journal Mayo Clinic Proceeding به چاپ رسید نشان می‌دهد که نوشیدن بیش از 4 فنجان قهوه در روز خطر جوان‌مرگ شدن را در بین افرادی که کمتر از 55 سال دارند بالا می‌برد.

محققان معتقدند که قهوه میزان انسولین را کاهش می‌دهد، فشارخون را بالا می‌برد و میزان هموسیستئین (ترکیب شیمیایی عامل بیماری‌های قلبی) را بالا می‌برد.

برای رسیدن به این نتایج محققان عادت‌های غذایی و سبک زندگی حدود 43727 داوطلب بین 20 تا 81 ساله را بین سال‌های 1979 و 1998 مورد بررسی قرار دادند. در این مدت 2512 مورد مرگ ثبت شد که 32 درصد آن‌ها به علت بیماری‌های قلبی عروقی بوده است.

محققان بعد از بررسی‌های متعدد به این نتیجه رسیدند که میزان مرگ‌ومیر افرادی که در هفته بیش از 28 فنجان قهوه نوشیده‌اند به طور آشکاری بالا بوده است. البته هنوز هم محققان در خصوص مصرف قهوه و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی اتفاق نظر ندارند و مشغول مطالعات بیشتری هستند.

برخی از محققان معتقدند که قهوه خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، برای مغز مفید بوده و با التهاب‌ها مبارزه می‌کند. با این حال اگر عاشق قهوه هستید بهترین حالت این است که حد میانه را رعایت کنید و روزانه بیش از 4 یا 5 فنجان قهوه ننوشید.