

## قهوه ، خوب یا بد؟



مدتهاست که قهوه به عنوان یک نوشیدنی محبوب جای خودش را در میان مردم کشورهای مختلف پیدا کرده و شاید در برخی خانواده‌ها نوشیدنی اول محسوب شود. اما بحث درباره فواید یا مضرات مصرف قهوه یکی از مسائل همیشگی بوده و هست...

مدتهاست که قهوه به عنوان یک نوشیدنی محبوب جای خودش را در میان مردم کشورهای مختلف پیدا کرده و شاید در برخی خانواده‌ها نوشیدنی اول محسوب شود. اما بحث درباره فواید یا مضرات مصرف قهوه یکی از مسائل همیشگی بوده و هست.

معمولا هم اخباری متفاوت و گاه متناقض در این مورد منتشر می‌شود که شاید نتوان به آنها چندان اعتماد کرد. سالیان سال است که قهوه برای ایجاد مشکلاتی نظیر بیماری‌های قلبی و سرطان مقصر شناخته شده است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد قهوه به این شدت هم مضر و مخرب نیست. پس حتما شما هم با خود خواهید گفت مصرف قهوه بالاخره خوب است یا بد؟

شاید بهترین جواب برای بیشتر افراد این است که فواید قهوه بر مضرات آن برتری دارد.

مطالعات اخیر هیچ دلیل علمی‌ای میان مصرف قهوه و بروز بیماری‌های قلبی یا سرطان نشان نمی‌دهد، اما این همه تفاوت میان تحقیقات مختلف ناشی از چیست؟

تحقیقات سال‌های دور، اغلب روی رفتارهای مخاطره‌آمیزی مانند سیگار کشیدن و عدم تحرک فیزیکی که معمولا در میان افرادی که زیاد قهوه مصرف می‌کنند، تمرکز داشت و اغلب خطرات ناشی از آنها به پای قهوه نوشته می‌شد.

اما محققان با در نظر گرفتن احتمالات و فاکتورهای دیگر، تحقیقات جدیدی ارائه کرده‌اند که نتایج دیگری دربر داشته است البته این تحقیقات نیز وجود برخی عوامل خطرزا را تایید کرده‌اند. به عنوان مثال مصرف بیش از حد قهوه تصفیه نشده با افزایش جزئی کلسترول خون ارتباط دارد.

همچنین در تحقیقی دیگر مشخص شد مصرف روزانه 2 فنجان قهوه یا بیشتر، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را میان افرادی که از نظر ژنتیکی شکستن و تجزیه کافئین در بدنشان به آهستگی صورت می‌گیرد، افزایش می‌دهد بنابراین سرعت تجزیه و سوخت و ساز قهوه در بدن است که سلامت شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

برخی از تحقیقات جدید، نشان‌دهنده فواید مصرف قهوه مانند محافظت در برابر بیماری پارکینسون، سرطان کبد و دیابت نوع 2 است.

همچنین قهوه مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارد که از دیگر فواید آن محسوب می‌شود. اما اینها به معنی نادیده گرفتن حرف همیشگی نیست: #&171;مصرف همه چیز در حد تعادل».

علی‌رغم این‌که مصرف قهوه چندان هم برای سلامت مضر نیست، اما برخی نوشیدنی‌ها مانند شیر و آلبومین‌های طبیعی، مواد مغذی و با ارزشی دارند که در قهوه یافت نمی‌شوند. پس نباید با افراط در نوشیدن قهوه بدن را از این نوع مواد محروم کنیم.

بعلاوه به یاد داشته باشید که مصرف قهوه همراه با شکر یا سایر افزودنی‌ها، چربی و کالری رژیم غذایی شما را افزایش خواهد داد و این موضوع می‌تواند مشکلاتی برای سلامت شما ایجاد کند. در نهایت، مصرف زیاد کافئین (در حدود 4 تا 7 فنجان قهوه در روز) باعث بروز مشکلاتی نظیر بی‌قراری، اضطراب، نا آرامی و بی‌خوابی بخصوص در افراد حساس می‌شود.

پس بهترین شعار همان است: #&171;مصرف همه چیز در حد تعادل».

نیلوفر اسعدی بیگی  
گروه سلامت