

مصرف زیاد قهوه خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد



تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف کافئین اضافی ممکن است با افزایش خطر پوکی استخوان مرتبط باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، محققان دانشگاه ساوت استرالیا با بررسی تأثیرات قهوه بر چگونگی تنظیم کلسیم در بدن توسط کلیه ها دریافتند که مصرف دوز بالای کافئین (۸۰۰ میلی گرم) در یک دوره شش ساعته، میزان کلسیم از دست رفته در ادرار را تقریباً دو برابر می کند.

این اولین مطالعه ای است که تأثیر مصرف کوتاه مدت کافئین با دوز بالا را بر روی پاکسازی کلسیم، سدیم و کراتینین از کلیه در بزرگسالان سالم گزارش می کند.

کافئین یکی از پرمصرف ترین داروهای تفریحی در جهان است که ۸۰ درصد بزرگسالان حداقل یک نوشیدنی کافئین دار در روز مصرف می کنند.

کافئین یک ماده محرک رایج است که برای شروع روز و هوشیار ماندن مصرف می شود. حتی ارتش برای کمک به مبارزه با خواب آلودگی از کافئین استفاده می کند.

در حالی که قهوه مزایای خود را دارد، تأیید خطرات ناشی از آن نیز

مهم است؛ یکی از آنها نحوه کنترل کلسیم توسط کلیه‌های ما است.

«هایلی شولتز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تحقیقات ما نشان داد افرادی که ۸۰۰ میلی گرم کافئین در یک روز کاری معمولی مصرف می‌کنند، دفع کلسیم در ادرارشان ۷۷ درصد افزایش می‌یابد و ایجاد کمبود بالقوه کلسیم می‌تواند بر استخوان‌های آنها تأثیر بگذارد.»

پوکی استخوان یک بیماری مزمن، دردناک و ناتوان کننده است که باعث می‌شود استخوان‌ها دچار تراکم کم استخوان شده و در معرض شکستگی قرار بگیرند.

وی در ادامه می‌افزاید: «میانگین مصرف کافئین روزانه حدود ۲۰۰ میلی گرم است، تقریباً دو فنجان قهوه. و نوشیدن هشت فنجان قهوه (۸۰۰ میلی گرم کافئین) زیاد است.»

سرویس خبری: تغذیه و سلامت