

کاهش ۲۳ درصدی آسیب کلیوس با نوشیدن قهوه



طبق یک مطالعه جدید که توسط دانشمندان دانشگاه پزشکی "جانز هاپکینز" انجام شده، نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر آسیب حاد کلیه (AKI) را در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند، کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از سایت کدیلی، تحقیقات نشان داده است که نوشیدن قهوه با کاهش خطر آسیب حاد کلیوی مرتبط است.

اگر برای شروع روز خود با یک فنجان قهوه نیاز به توجیه بیشتری دارید، یک مطالعه جدید توسط محققان پزشکی "جانز هاپکینز" نشان داده است که نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر آسیب حاد کلیوی (AKI) را در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کنند، کاهش دهد.

نتایج این مطالعه که به تازگی در مجله Kidney International Reports منتشر شده است، نشان داد که مصرف روزانه قهوه با ۱۵ درصد کاهش خطر ابتلا به AKI مرتبط است و بیشترین کاهش در افرادی که ۲ تا ۳ فنجان در روز می‌نوشند (۲۲ تا ۲۳ درصد کاهش) دیده می‌شود.

"چیراگ پاریک" نویسنده مسئول این مطالعه از بخش نفرولوژی و استاد

پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه "جانز هاپکینز" می‌گوید: ما از قبل می‌دانستیم که نوشیدن قهوه به طور منظم با پیشگیری از بیماری‌های مزمن و تخریب کننده اعصاب از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری کبد مرتبط بوده است. اکنون می‌توانیم کاهش احتمالی خطر AKI را به فهرست رو به رشد مزایای سلامتی کافئین اضافه کنیم.

بنیاد ملی کلیه، آسیب حاد کلیوی را به عنوان یک دوره ناگهانی نارسایی کلیه یا آسیب کلیه که در عرض چند ساعت یا چند روز اتفاق می‌افتد، تعریف می‌کند. کلیه‌ها برای حفظ تعادل مناسب مایعات در بدن و دفع مواد زائد تجمع یافته در خون تلاش می‌کنند.

علائم و نشانه‌های AKI ممکن است بسته به علت زمینه‌ای، متفاوت باشد و می‌تواند شامل موارد زیر باشد: برون‌دهی ادرار ناکافی، تورم در پاها، مچ پا و ناحیه چشم، خستگی، تنگی نفس، پرش ذهنی، حالت تهوع، احساس درد در قفسه سینه و در موارد شدیدتر تشنج یا کما. این عارضه اغلب در افرادی که در بیمارستان بستری شده‌اند، دیده می‌شود که کلیه‌های آن‌ها بر اثر اقدامات و عوارض پزشکی و جراحی تحت فشار قرار گرفته‌اند.

محققان ۱۴ هزار و ۲۰۷ نفر را با میانگین سنی ۵۴ سال در چهار جامعه در ایالات متحده مورد بررسی قرار دادند. در طول یک دوره ۲۴ ساله، از شرکت کنندگان هفت بار در مورد اینکه چند فنجان قهوه (۰، ۱، ۲، ۳ یا بیشتر) در روز می‌نوشند، سؤال شد و ۱۶۹۴ مورد آسیب حاد کلیه در طول دوره مطالعه گزارش شد.

هنگام محاسبه ویژگی‌های جمعیت شناختی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تأثیرات سبک زندگی و عوامل غذایی، خطر ابتلا به AKI برای شرکت کنندگانی که هر مقدار قهوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که مصرف نمی‌کردند، ۱۵ درصد کمتر بود. هنگام تنظیم برای بیماری‌های همراه دیگر مانند فشار خون، شاخص توده بدن (BMI)، وضعیت دیابت، استفاده از داروهای ضد فشار خون و عملکرد کلیه در افرادی که قهوه مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، هنوز ۱۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به AKI بودند.

"پاریخ" می‌گوید: ما گمان می‌کنیم که دلیل تأثیر قهوه بر خطر AKI ممکن است این باشد که ترکیبات فعال بیولوژیکی با کافئین یا فقط خود کافئین موجب بهبود پرفیوژن و استفاده از اکسیژن در کلیه‌ها

می‌شود. زیرا عملکرد خوب کلیه و تحمل AKI به خون و اکسیژن پایدار بستگی دارد.

وی می‌گوید: برای تعریف مکانیسم‌های محافظتی احتمالی مصرف قهوه برای کلیه‌ها، به‌ویژه در سطح سلولی، به مطالعات بیشتری نیاز است.

وی توضیح داد: کافئین از تولید مولکول‌هایی که موجب عدم تعادل شیمیایی و استفاده بیش از حد اکسیژن در کلیه‌ها می‌شوند، ممانعت می‌کند. شاید کافئین به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سیستم پایداری داشته باشند.

“پاریخ” و همکارانش خاطرنشان می‌کنند که افزودنی‌های قهوه مانند شیر، خامه، شکر یا شیرین‌کننده‌ها نیز می‌توانند بر خطرات AKI تأثیر بگذارند و تحقیقات بیشتری را می‌طلبند. علاوه بر این، نویسندگان می‌گویند که مصرف انواع دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای یا نوشابه باید به عنوان یک عامل گیج کننده احتمالی در نظر گرفته شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: سایت‌کدیلی