

کاهش ۴۹ درصدی مرگ و میر بر اثر بیماری مزمن کبدی با مصرف قهوه



براساس مطالعه‌ای که در مجله‌ی "BMC Public Health" منتشر شده است نوشیدن قهوه کافئین‌دار یا بدون کافئین (آسیاب شده یا قهوه فوری) می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کبدی را کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از یورک آلرت، محققان دانشگاه ساوتهمپتون (Southampton) و ادینبرو (Edinburgh) در انگلیس دریافتند که نوشیدن همه‌ی انواع قهوه می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های مزمن کبدی و فوت در اثر این بیماری‌ها جلوگیری کند. این در صورت مصرف حداکثر سه تا چهار لیوان قهوه در روز است.

نویسندگان این مقاله به بررسی داده‌های زیستی متعلق به ۴۹۵ هزار و ۵۸۵ نفر از افرادی که قهوه مصرف می‌کردند پرداختند. این افراد طی ۱۰.۷ سال تحت نظر بودند تا مشخص شود چه افرادی مبتلا به بیماری مزمن کبدی و بیماری‌های مرتبط با آن می‌شوند.

از میان شرکت‌کنندگان در این تحقیقات ۷۸ درصد افراد یعنی ۳۸۴ هزار و ۸۱۸ نفر قهوه‌ی دمی، فوری، با کافئین و بی کافئین مصرف می‌کردند و ۲۲ درصد شرکت‌کنندگان یعنی ۱۰۹ هزار و ۷۶۷ نفر هیچ نوع قهوه‌ای

مصرف نمی‌کردند.

در طول دوره‌ی تحقیقات ۳۶۰۰ نفر به بیماری مزمن کبدی مبتلا شدند که ۳۰۱ نفر از آنها جان خود را از دست دادند. علاوه بر آن ۵۴۳۹ نفر به بیماری کبد چرب و بیماری مزمن کبدی مبتلا شدند و ۱۸۴ نفر نیز به نوعی سرطان کبد دچار شدند.

افرادی که قهوه می‌نوشیدند در مقایسه با گروه دیگر ۲۱ درصد خطر ابتلا به بیماری مزمن کبدی کمتری نشان دادند، ۲۰ درصد خطر ابتلا به کبد چرب آن‌ها کمتر بود و ۴۹ درصد کاهش خطر مرگ و میر در اثر بیماری مزمن کبدی داشتند.

گروهی که قهوه آسیاب شده مصرف می‌کردند بیشترین فایده را بردند زیرا قهوه‌ی آسیاب شده حاوی موادی به نام کاهوهول (Kahweol) و کفستول (cafestol) است که مشخص شده برای رفع بیماری‌های مزمن کبدی در حیوانات مفید است.

قهوه فوری که مقادیر کمتری از این مواد را در خود دارد نیز باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کبدی شد.

دکتر الیور کندی (Oliver Kennedy) نویسنده‌ی اصلی این مقاله می‌گوید: قهوه به طور گسترده در دسترس عموم است و با توجه به تحقیقات ما می‌تواند راه حل بالقوه‌ای برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن کبدی باشد. این موضوع برای کشورهای با درآمد پایین و دسترسی کم به مراکز بهداشتی ارزشمند خواهد بود.

محققان خاطرنشان کردند، در این تحقیقات تغییر در مصرف و نوع قهوه بررسی نشده است و همچنین از آنجا که شرکت‌کنندگان غالباً سفیدپوست و از طبقه اجتماعی بالایی بودند نمی‌توان این یافته‌ها را به تمام جوامع و کشورها تعمیم داد.

محققان می‌گویند، در تحقیقات آینده باید میزان دقیق مصرف قهوه تحت نظر قرار گیرد و این بررسی‌ها بر روی گروه‌های متنوع‌تری از شرکت‌کنندگان انجام شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت