

قهوه یا چای؟ کدام برای سلامت استخوان‌ها پس از یائسگی بهتر است

2 دی 1404

پوکی استخوان یک بیماری خاموش است که با کاهش تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) و توده استخوانی مشخص می‌شود و معمولاً تا زمان بروز شکستگی، هیچ علامتی ندارد.

این بیماری با افزایش سن، به‌ویژه پس از یائسگی، شایع‌تر می‌شود. سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی، نقش مهمی در پیشگیری از آن دارد.

مطالعات قبلی درباره نقش نوشیدنی‌های رایجی مانند قهوه و چای بر سلامت استخوان‌ها، نتایجی متناقض داشته‌اند. برای روشن‌تر شدن این رابطه، پژوهشگران استرالیایی داده‌های حدود ۱۰ سال از مطالعه بزرگ شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان (SOF) را که شامل بیش از ۹ هزار و ۷۰۰ زن ۶۵ ساله و مسن‌تر بود، تجزیه و تحلیل کردند. تراکم استخوان ران و لگن این زنان در بازه‌های زمانی مشخص اندازه‌گیری شد و مصرف قهوه و چای آن‌ها نیز از طریق پرسشنامه ثبت گردید.

نتایج کلیدی مطالعه

قهوه: پژوهشگران هیچ تأثیر مثبتی از نوشیدن قهوه بر تراکم مواد معدنی استخوان نیافتند. در عوض، مصرف بیش از پنج فنجان قهوه در روز با تأثیر منفی احتمالی بر تراکم استخوان مرتبط بود؛ چای: در مقابل، بین مصرف چای و تراکم بالاتر استخوان لگن در زنان مسن‌تر یائسه ارتباط مثبت مشاهده شد.

محدودیت‌های مطالعه

این پژوهش بر گزارش خود افراد از مصرف نوشیدنی‌ها متکی بود و جزئیاتی مانند اندازه فنجان و غلظت نوشیدنی را در نظر نگرفته بود. همچنین، کاهش تعداد شرکت‌کنندگان به مرور زمان به دلیل سن بالا یا مشکلات سلامت، ممکن است بر قدرت نتایج تأثیر گذاشته باشد.

نتیجه‌گیری عملی برای زندگی روزمره

این یافته‌ها به این معنا نیست که باید قهوه را کاملاً کنار بگذارید. قهوه و چای هر دو نوشیدنی‌های گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که برای سلامت قلب و مغز مفیدند. نکته کلیدی اعتدال است:

اگر عاشق قهوه هستید، مصرف خود را به حداکثر ۳ تا ۴ فنجان در روز محدود کنید؛ چای را به عنوان یک گزینه دوستدار استخوان‌ها در نظر بگیرید؛

برای سلامت استخوان‌ها، بر رژیم غذایی متعادل و شامل غذاهای سازنده استخوان مانند لبنیات، ماهی‌های کنسروی (به‌ویژه انواعی با استخوان نرم مثل سالمون)، سبزیجات چلیپایی (مانند بروکلی، گل‌کلم، کلم برگ، شلغم و...) و حبوبات و ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن و تمرینات قدرتی تمرکز کنید.

سلامت استخوان‌ها یک سرمایه‌گذاری بلندمدت است. با ترکیب انتخاب‌های هوشمندانه در نوشیدنی‌ها، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم، می‌توانید استخوان‌هایی قوی‌تر برای سال‌های آینده بسازید.