

# نوشیدن روزانه سه فنجان قهوه به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

6 مهر 1403

محققان دریافته‌اند نوشیدن سه فنجان قهوه در روز - یا حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین - خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی مرتبط با قلب یا متابولیسم را کاهش می‌دهد.

دکتر «چائوفو کی»، محقق ارشد از کالج پزشکی سوژو از دانشگاه سوچو در چین، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ترویج مصرف مقادیر متوسط قهوه یا کافئین به عنوان یک عادت غذایی برای افراد سالم ممکن است مزایای گسترده‌ای داشته باشد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۵۰۰۰۰ نفر از افراد ۳۷ تا ۷۳ ساله را که در پروژه بلندمدت تحقیقاتی بریتانیا شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند.

از این گروه، آنها بیش از ۱۷۲۰۰۰ نفر را شناسایی کردند که مصرف کافئین خود را گزارش کرده بودند و ۱۸۸۰۰۰ نفر دیگر مصرف قهوه یا چای خود را گزارش کرده بودند.

محققان میزان مصرف کافئین افراد را با دو یا چند نشانه بیماری قلبی متابولیک در آنها مقایسه کردند. اصطلاح بیماری قلبی متابولیک به عوامل خطری مربوط می‌شود که می‌تواند به سلامت قلب آسیب برساند، مانند دیابت، کلسترول بالا، فشار خون بالا و وزن اضافی بدن.

نتایج نشان داد که هر سطحی از مصرف قهوه یا کافئین، خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی متعدد مربوط به قلب یا متابولیسم را کاهش می‌دهد.

اما آنها دریافته‌اند که بهترین نتایج با مصرف متوسط قهوه یا کافئین حاصل می‌شود.

افرادی که سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۴۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی یا متابولیک بودند.

محققان دریافته‌اند افرادی که روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین دریافت می‌کنند، در مقایسه با افرادی که هیچ مقدار کافئین یا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم کافئین مصرف می‌کنند، ۴۱ درصد با خطر کمتری مواجهند.

به گفته محققان، هر گونه خطر کمتر به محافظت از سلامت فرد کمک می‌کند، زیرا افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا متابولیک چهار تا هفت برابر بیشتر احتمال دارد به هر دلیلی بمیرند. آنها همچنین خطر ناتوانی و استرس روانی بیشتری دارند.