

ادعای جدید درباره رابطه قهوه با سلامتی

4 آبان 1404

متخصصان تغذیه در انگلیس با استناد به نتایج یک مطالعه ادعا کرده‌اند که نوشیدن منظم چهار تا شش فنجان قهوه در روز با کاهش خطر ضعف جسمی ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا، این گروه تخصصی که شرح مطالعه خود را در «نشریه اروپایی تغذیه» (European Journal of Nutrition) منتشر کردند می‌گویند یافته‌های آنها نشان می‌دهد که نوشیدن یک فنجان اضافی قهوه ممکن است راه چاره برای جوان و پرتحرک نگه داشتن بدن شما باشد.

این تحلیل طی هفت سال و با مشارکت ۱۱۶۱ فرد بزرگسال بالای ۵۵ سال انجام شد و رابطه سلامتی این افراد را با مصرف قهوه بررسی کرد.

در طول مطالعه، سلامتی شرکت‌کنندگان با استفاده از مدلی به نام «پنج مولفه فنوتیپ (یا اصطلاحاً رخ‌نمود) فرتونی فرید» (FP) ارزیابی شد که بر پنج جنبه اصلی ناتوانی تمرکز دارد شامل خستگی، سرعت پایین راه رفتن، ضعف، فعالیت بدنی پایین و کاهش وزن ناخواسته.

نتایج نشان داد افرادی که به طور منظم، روزانه دو تا چهار فنجان قهوه می‌نوشیدند در این زمینه‌ها شاهد بهبودی بودند.

این امر همواره شناخته شده بود که کافئین، مزایای تغذیه‌ای متعددی شامل کاهش خستگی، افزایش هوشیاری و بهبود حرکت عضلات دارد.

در انگلیس روزانه حدود ۹۵ میلیون فنجان قهوه نوشیده می‌شود و به افرادی که به طور منظم قهوه مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود از دانه‌های ارگانیک با کیفیت بالا استفاده کنند زیرا این نوع قهوه سرشار از پلی‌فنول است و در معرض آفت‌کش‌ها قرار نگرفته است.

به گزارش ایندپندنت، «دل استنفورد»، متخصص ارشد تغذیه در «بنیاد قلب انگلیس» (British Heart Foundation) می‌افزاید: نوشیدن دو یا سه فنجان قهوه در روز ممکن است در مقایسه با قهوه ننوشیدن با کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط باشد.

با این حال وی اضافه می‌کند که نوشیدن بیش از چهار یا پنج فنجان قهوه در روز احتمالاً میزان کافئین مصرفی شما را از حداکثر توصیه‌شده روزانه یعنی ۴۰۰ میلی‌گرم (چهار تا پنج فنجان) فراتر می‌برد.

این متخصص می‌گوید: به طور کلی آثار مصرف بیش‌ازحد کافئین ممکن است شامل افزایش موقتی فشار خون و ضربان قلب، تپش قلب، اضطراب، تحریک‌پذیری، تهوع، سردرد و اختلال در خواب باشد.

بنابراین، اگرچه گفته می‌شود قهوه می‌تواند باعث افزایش عملکرد شود اما متخصصان توصیه نمی‌کنند جایگزین ورزش منظم شود. آنها تاکید دارند که قهوه باید فقط به‌عنوان «ابزار کمکی» استفاده شود.

خوراکی‌های دیگری نیز ممکن است به کاهش ضعف کمک کنند. از جمله غذاهای سرشار از پروتئین مانند تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت بدون چربی و حبوبات. همچنین خوراکی‌های سرشار از پلی‌فنول مانند انواع توت، شکلات تلخ و روغن زیتون.

«نیکولا لادلان رین»، متخصص تغذیه در این باره گفت: غذاهای تخمیری نیز برای سلامت روده که از سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند و میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی‌شان، اهمیت دارند که همگی به پیشگیری از ضعف کمک می‌کنند.