

نتیجه یک پژوهش روی ایرانی‌ها؛ قهوه‌خورها کمتر افسرده‌اند؟

18 تیر 1405

قهوه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های جهان است و سال‌هاست پژوهشگران درباره تأثیر آن بر سلامت جسم و سلامت روان تحقیق می‌کنند.

نتایج یک مطالعه جدید روی نزدیک به دو هزار بزرگسال ایرانی نشان می‌دهد افرادی که دست‌کم روزی یک فنجان قهوه می‌نوشند، کمتر از دیگران علائم افسردگی را گزارش می‌کنند؛ هرچند این ارتباط پس از بررسی دقیق‌تر چندان قطعی به نظر نمی‌رسد.

در این پژوهش، محققان داده‌های ۱۹۹۸ نفر را بررسی کردند و مصرف چای و قهوه را با نشانه‌های افسردگی و اضطراب مقایسه کردند. در نگاه نخست، افرادی که روزانه حداقل یک فنجان قهوه مصرف می‌کردند، نسبت به کسانی که اصلاً قهوه نمی‌نوشیدند، امتیاز پایین‌تری در پرسشنامه علائم افسردگی داشتند.

اما زمانی که عواملی مانند سن، جنسیت، سطح فعالیت بدنی، وضعیت اقتصادی، رژیم غذایی، مصرف دخانیات و سایر ویژگی‌های سبک زندگی در محاسبات وارد شد، این ارتباط دیگر از نظر آماری معنادار نبود. به بیان ساده، ممکن است عوامل دیگری غیر از خود قهوه در این تفاوت نقش داشته باشند.

برخلاف قهوه، پژوهشگران هیچ ارتباط مشخصی میان مصرف چای و میزان علائم افسردگی یا اضطراب پیدا نکردند. این نتیجه جالب توجه است، زیرا چای در ایران بسیار رایج‌تر از قهوه مصرف می‌شود.

آیا قهوه از افسردگی پیشگیری می‌کند؟



پاسخ کوتاه این است: هنوز نمی‌دانیم. پژوهشگران تأکید می‌کنند که این مطالعه فقط یک «ارتباط» را بررسی کرده و نمی‌تواند علت و معلول را مشخص کند. ممکن است افرادی که وضعیت روانی بهتری دارند بیشتر به نوشیدن قهوه تمایل داشته باشند، نه اینکه خود قهوه باعث بهبود خلق‌وخو شده باشد.

با این حال، نتایج این پژوهش با برخی مطالعات قبلی هم‌راستا است که نشان داده‌اند ترکیبات موجود در قهوه، از جمله کافئین و آنتی‌اکسیدان‌ها، ممکن است بر عملکرد مغز و تنظیم خلق‌وخو اثر بگذارند.

برای مشخص شدن نقش واقعی قهوه در سلامت روان، هنوز به پژوهش‌های بلندمدت و دقیق‌تر نیاز است.