

نوشیدن روزانه قهوه با کبد چه می‌کند؟

29 اردیبهشت 1405

قهوه می‌تواند فراتر از یک نوشیدنی روزمره باشد و نقش مثبتی در سلامت کبد ایفا کند؛ از کاهش التهاب گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های جدی مانند فیبروز و سیروز، البته به شرطی که بدون قند و افزودنی‌های مضر مصرف شود.

شاید قهوه را بیشتر به‌عنوان نوشیدنی انرژی‌بخش صبحگاهی بشناسید، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد این نوشیدنی محبوب می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت کبد نیز داشته باشد.

کبد به‌عنوان یکی از حیاتی‌ترین اندام‌های بدن، وظیفه پردازش مواد مغذی و دفع سموم را بر عهده دارد. برخی مواد غذایی به عملکرد بهتر آن کمک می‌کنند و برخی دیگر می‌توانند فشار بیشتری به آن وارد کنند. قهوه از جمله گزینه‌هایی است که به‌نظر می‌رسد اثر محافظتی بر این اندام دارد.

کاهش خطر فیبروز و سیروز

به نقل از eatingwell نوشت: فیبروز کبدی زمانی رخ می‌دهد که در اثر آسیب‌های مکرر، بافت اضافی در کبد ایجاد شود. این وضعیت در صورت پیشرفت می‌تواند به Cirrhosis (سیروز)، یعنی مرحله پیشرفته و غیرقابل بازگشت آسیب کبدی، تبدیل شود.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم قهوه مصرف می‌کنند، حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به فیبروز پیشرفته و سیروز قرار دارند. این اثر محافظتی به‌ویژه در مصرف روزانه حدود ۲ تا ۳ فنجان یا بیشتر مشاهده شده است.

کاهش التهاب و آنزیم‌های کبدی

کبد در زمان آسیب یا استرس، آنزیم‌هایی مانند ALT و AST را وارد جریان خون می‌کند. افزایش این آنزیم‌ها نشانه‌ای از مشکل در عملکرد کبد است.

قهوه حاوی ترکیباتی مانند پلی‌فنول‌هاست که می‌توانند:

التهاب را کاهش دهند

سطح آنزیم‌های کبدی را پایین بیاورند

به فرآیند طبیعی سم‌زدایی کبد کمک کنند

همچنین مصرف منظم قهوه با کاهش خطر بیماری‌های زیر مرتبط دانسته شده است :

کبد چرب غیرالکلی (Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease)

سرطان کبد

نقش آنتی اکسیدان‌ها

قهوه یکی از منابع اصلی آنتی اکسیدان‌ها در رژیم غذایی بسیاری از افراد است. این ترکیبات با مقابله با «استرس اکسیداتیو»، فرآیندی که می‌تواند به سلول‌های کبد آسیب بزند، به محافظت از کبد کمک می‌کنند. این اثر می‌تواند در کاهش خطر بیماری‌های مزمن کبدی و بهبود عملکرد کلی آن نقش داشته باشد.

توصیه‌هایی برای سلامت بهتر کبد

در کنار مصرف متعادل قهوه، رعایت این نکات اهمیت زیادی دارد:

حفظ وزن سالم

مصرف غذاهای کامل و سرشار از فیبر

فعالیت بدنی منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)

اجتناب از مصرف الکل

واکسیناسیون علیه هپاتیت A و B

قهوه می‌تواند فراتر از یک نوشیدنی روزمره باشد و نقش مثبتی در سلامت کبد ایفا کند؛ از کاهش التهاب گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های جدی.

با این حال، هیچ ماده غذایی به‌تنهایی جایگزین سبک زندگی سالم نمی‌شود. ترکیب مصرف متعادل قهوه با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، بهترین راه برای حمایت از کبد و سلامت کلی بدن است.