

# فشار خون پایین با نوشیدن قهوه

اولین چیزی که شاید با آوردن نام قهوه به ذهن هر فردی خطور می کند خاصیت ضد خواب بودن قهوه است ، اما برای قهوه خاصیت های درمانی زیادی ذکر شده است.

نوشیدن قهوه به حفظ [فشار خون](#) پایین کمک می کند. نتایج مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه بولونیا انجام شد نشان داده است، افرادی که دو یا سه فنجان قهوه در روز می نوشند، نسبت به افرادی که فقط یک فنجان قهوه می نوشند یا اصلاً قهوه مصرف نمی کنند، فشار خون پایین تری دارند.

پژوهشگران توضیح دادند: بر اساس یافته های به دست آمده، کسانی که به طور منظم قهوه می نوشند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشند، به طور قابل توجهی فشار خون مرکزی و محیطی پایین تری دارند. این داده ها، نشان دهنده تأثیر مثبت قهوه بر کاهش خطرات قلبی عروقی هستند. با این حال، دقیقاً مشخص نیست که این فواید ناشی از چه چیزی هستند و به نظر نمی رسد که ارتباط مستقیمی با اثرات کافئین داشته باشند.

محققان افزودند: اثرات مثبت قهوه بر سلامتی انسان، در افرادی که قهوه بدون کافئین مصرف می کردند نیز مشاهده شد. ما می دانیم که کافئین، فشار خون را افزایش می دهد، اما به نظر می رسد سایر اجزای زیست فعال موجود در قهوه، منجر به تعدیل سطح فشار خون می شوند. برای بررسی این اثرات، دانشمندان، داده های ۷۲۰ مرد و ۷۸۳ زن را مورد مطالعه قرار دادند. سطوح فشار خون و عادات مصرف قهوه، برای هر فرد مقایسه شد.

محققان اظهار داشتند: ما مشاهده کردیم، فشار خون محیطی در افرادی که یک تا سه فنجان قهوه در روز مصرف می کردند به طور قابل توجهی کمتر از افرادی بود که قهوه نمی نوشیدند. این اثرات در مورد فشار خون مرکزی، فشار وارد شده به دیواره آئورت، نیز تأیید شدند. همه این نتایج، تأثیر مثبت قهوه در کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی را تأیید می کنند.

شرح کامل این یافته های تحقیقاتی در مجله [Nutrients](#) منتشر شده است.