قهوه فوری ممکن است بینایی شما را تهدید کند!

6 تیر 1404

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد مصرف قهوه فوری با خطر بیشتر ابتلا به نوع خشکی از بیماری دژنراسیون ماکولا مرتبط است.

به گزارش medicalnewstoday مطالعات جدید نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه فوری می‌تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD) - یکی از علل اصلی کاهش بینایی در سالمندان – را تا هفت برابر افزایش دهد. این بیماری حدود ۲۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است.

دو نوع AMD وجود دارد: خشک و مرطوب

بیشتر افراد مبتلا به AMD دچار نوع خشک آن هستند، که در آن آسیب به ماکولا (بخشی از شبکیه چشم که مسئول دید مرکزی است) به صورت تدریجی و طبیعی با افزایش سن اتفاق می‌افتد. در نوع مرطوب، رگ‌های خونی غیرطبیعی در پشت چشم رشد می‌کنند و به ماکولا آسیب می‌زنند.

عوامل خطر مختلفی برای AMD شناخته شده‌اند. برخی از این عوامل غیرقابل‌تغییر هستند، مانند سن و ژنتیک، اما برخی دیگر قابل اصلاح‌اند، مانند رژیم غذایی، سیگار کشیدن، ورزش، و وزن بدن.

نقش رژیم غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که رژیم غذایی سالم، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و زآگزانتین، مواد معدنی مانند روی و ویتامین‌های C و E و اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند خطر ابتلا به AMD را کاهش دهد.

دکتر سی‌وی لیو، محقق دانشگاه علوم پزشکی هوبئی، چین می گوید: «AMD یکی از دلایل اصلی کاهش بینایی در سالمندان کشورهای توسعه‌یافته است و چون درمان قطعی برای آن وجود ندارد، شناسایی عوامل اصلاح‌پذیر جدید اهمیت زیادی دارد.»

مصرف قهوه فوری و ژنتیک؛ ترکیبی پرخطر برای بینایی

در مطالعه‌ای که به‌تازگی در مجله علوم تغذیه و غذا منتشر شده، دکتر لیو و تیمش نشان داده‌اند که ترکیب ژنتیک خاص با مصرف قهوه فوری ممکن است خطر ابتلا به AMD خشک را به‌شدت افزایش دهد.

برای این مطالعه، داده‌های بیش از ۵۰۰,۰۰۰ نفر از پایگاه بیوبانک انگلستان بررسی شد. افراد بر اساس نوع قهوه مصرفی‌شان به سه گروه تقسیم شدند: قهوه بدون کافئین، قهوه آسیاب‌شده (دم‌کرده) و قهوه فوری. اطلاعات مربوط به موارد AMD در افراد بالای ۵۰ سال نیز از پایگاه داده ژنتیکی فنلاند (Finngen) استخراج شد.

چرا قهوه فوری خطرناک‌تر از سایر انواع قهوه است؟

به گفته دکتر لیو: «قهوه سرشار از پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست و ممکن است اثرات محافظت‌کننده عصبی داشته باشد. اما ژنتیک نقش مهمی در ترجیحات غذایی افراد ایفا می‌کند. درک این پیوند می‌تواند مسیرهای بیماری را روشن‌تر کند.

در نتایج نهایی، محققان دریافتند که افرادی که از نظر ژنتیکی تمایل به مصرف قهوه فوری دارند، در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به AMD خشک هستند.

میزان این خطر تقریباً هفت برابر بیشتر از افرادی است که قهوه فوری مصرف نمی‌کنند یا قهوه دم‌کرده استفاده می‌کنند. این در حالی است که هیچ ارتباطی بین مصرف قهوه و نوع مرطوب AMD مشاهده نشد.

دکتر لیو اعلام کرد که تیم تحقیقاتی او قصد دارد در آینده این ارتباط را در جمعیت‌های مستقل تأیید کند و مطالعات عملکردی بیشتری برای بررسی دقیق مکانیسم‌های زیستی پشت این رابطه انجام دهد.

هشدارهای اولیه: هنوز برای نتیجه‌گیری قطعی زود است

دکتر دیوید گفن، متخصص بینایی‌سنجی در مرکز New Vision در کالیفرنیا که در این پژوهش مشارکت نداشت، در گفت‌وگو با Medical News Today گفت:«این مطالعه ارتباط جالبی بین قهوه فوری و AMD پیدا کرده است. اما برای نتیجه‌گیری قطعی، هنوز زود است.»

وی تأکید کرد که عوامل دیگری مانند میزان مصرف قهوه فوری، سطح اجتماعی‌ـاقتصادی، یا سبک زندگی افراد باید بررسی شوند و این مطالعه به تنهایی نمی‌تواند مبنای توصیه‌های پزشکی باشد.

قهوه فوری به‌عنوان غذای فرآوری‌شده؛ دوباره زیر ذره‌بین

دکتر بنجامین برت، چشم‌پزشک از بیمارستان Orange Coast در کالیفرنیا، نیز این مطالعه را از دو جنبه جالب ارزیابی کرد:

پزشکی مبتنی بر ژنوم: مطالعه نشان می‌دهد که در آینده می‌توان مراقبت‌ها را بر اساس پروفایل ژنتیکی هر فرد برنامه‌ریزی کرد.

غذا به‌عنوان دارو: یافته‌ها بار دیگر بر خطرات غذاهای فرآوری‌شده مانند قهوه فوری تاکید دارند؛ در حالی که قهوه دم‌کرده با چنین ریسکی همراه نبود.

«این مطالعه نشان می‌دهد که انتخاب‌های غذایی ما تأثیر مستقیم بر سلامت ما دارند. با انجام تحقیقات بیشتر، شاید غذاهای دیگری نیز شناسایی شوند که برای این بیماران پرخطر هستند.»