

# چای و قهوه خطر ابتلا به سرطان‌های سر و گردن را کاهش می‌دهند

تحقیقات جدید حاکی از آن است که مصرف چای و قهوه می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به برخی سرطان‌های سر و گردن را کاهش دهد. این یافته‌ها از یک پژوهش بین‌المللی به دست آمده است که در مجله معتبر *Cancer* منتشر شده و نتایج آن در زمینه پیشگیری از سرطان‌های دهان و گلو، به خصوص سرطان‌های هیپوفارنکس و حنجره، بسیار چشمگیر است.

این تحقیق، که با تجزیه و تحلیل بیش از ۱۴ مطالعه جهانی صورت گرفته، نشان می‌دهد که نوشیدن چای و قهوه به طور منظم ممکن است در کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان‌های سر و گردن مؤثر باشد، البته نوع نوشیدنی و میزان مصرف در این زمینه نقش مهمی ایفا می‌کند.

## نتایج جالب این تحقیق:

- **قهوه کافئین‌دار:** مصرف ۳ تا ۴ فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با کاهش ۴۱ درصدی خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس (سرطان قسمت پایین گلو) مرتبط است.
- **قهوه بدون کافئین:** پژوهش‌ها نشان می‌دهد که قهوه بدون کافئین نیز می‌تواند به کاهش ۲۵ درصدی خطر ابتلا به سرطان حفره دهان کمک کند.
- **چای:** نوشیدن چای به میزان یک فنجان یا کمتر در روز با کاهش ۹ درصدی خطر ابتلا به سرطان‌های سر و گردن ارتباط دارد. همچنین، نوشیدن چای با کاهش ۲۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس همراه است.
- **نوشیدن بیش از حد چای:** اما نکته جالب اینجاست که نوشیدن بیش از یک فنجان چای در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان حنجره را تا ۳۸ درصد افزایش دهد.

پژوهشگران مؤسسه سرطان هانتسمن و دانشگاه یوتا در ایالات متحده توضیح می‌دهند که مصرف این نوشیدنی‌ها ممکن است به دلیل وجود

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی در آنها، از بروز تغییرات سلولی خطرناک که می‌توانند به سرطان منجر شوند، جلوگیری کند. به ویژه قهوه و چای به دلیل دارا بودن پلی‌فنول‌ها و کافئین، می‌توانند فعالیت‌های سلولی را تنظیم کنند و از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کنند.

اگرچه این پژوهش نشان داده که مصرف چای و قهوه می‌تواند مزایای قابل توجهی برای سلامت داشته باشد، اما میزان مصرف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مصرف بیش از حد چای، به خصوص بیش از یک فنجان در روز، می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، مانند سرطان حنجره، شود. به همین دلیل، توصیه می‌شود مصرف این نوشیدنی‌ها به صورت معتدل و در حد نیاز باشد.

اگرچه نوشیدن چای و قهوه می‌تواند از بروز برخی انواع سرطان‌های سر و گردن جلوگیری کند، اما بهتر است برای دستیابی به این مزایا، این نوشیدنی‌ها را در حد اعتدال مصرف کنیم. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با رعایت یک رژیم متعادل و نوشیدن به اندازه این نوشیدنی‌ها، می‌توان به سلامت بلندمدت و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی کمک کرد.