

افزایش طول عمر با نوشیدن روزانه این نوشیدنی

تحقیقات جدید روی بیش از ۱۷۰ هزار انگلیسی حاکی از تأثیر نوشیدن قهوه بر افزایش طول عمر افراد است.

به گزارش سایت خبری پرسون، تحقیقاتی که به تازگی منتشر شده است، خبر خوبی را برای عاشقان قهوه به همراه دارد؛ به صورتی که طبق این تحقیقات، نوشیدن نزدیک به سه فنجان قهوه در روز می‌تواند به شما کمک کند تا عمر بیشتری داشته باشید.

طبق گزارش نیویورک پست، بر اساس اطلاعاتی که از بیش از ۱۷۰ هزار بزرگسال در انگلیس به دست آمده، نشان می‌دهد افرادی که روزانه بین دو تا چهار فنجان قهوه می‌نوشند، صرف نظر از شکر اضافه شده به آن، به نظر می‌رسد در قیاس با آن‌هایی که قهوه نمی‌نوشند، بیشتر عمر می‌کنند.

طبق این گزارش، تحلیل روی این داده‌ها، از سوی دانشمندان چینی در «دانشگاه پزشکی جنوبی» و «دانشگاه جیان» که هر دو در شهر «گوانگژو» در چین قرار دارد، به انجام رسید و نتایج آن در سالنامه پزشکی داخلی (Annals of Internal Medicine) منتشر شد.

دکتر دان لیو (Dan Liu) محقق ارشد و پژوهشگر در زمینه بهداشت عمومی اعلام کرد: پژوهش‌های آن‌ها از یافته‌هایی که پیشتر در زمینه فواید مثبت در زمینه سلامت مرتبط با نوشیدن قهوه بدان دست یافته شده بود، حمایت می‌کند.

وی گفت: پژوهش‌های پیشین از ارتباط میان نوشیدن قهوه و کاهش خطر مرگ سخن می‌گفتند؛ اما آن‌ها میان قهوه‌ای که با شکر مصرف شود، قهوه‌ای که با «شیرین کننده‌های مصنوعی» شیرین شود و یا قهوه بدون شیرینی، تمایزی می‌گذاشتند.

تیم تحقیقاتی دکتر لیو در این پژوهش خود، اطلاعات ۱۷۱ هزار و ۶۱۶ شرکت کننده از «بانک اطلاعات پزشکی انگلیس» را که در فاصله سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ اخذ شده بود و طی آن‌ها به یک پرسشنامه در خصوص رژیم غذایی خود &ndash از جمله عادت نوشیدن قهوه- پاسخ داده بودند، مورد بررسی قرار دادند؛ همچنانکه این اطلاعات نشانگر سلامتی آن‌ها از بیماری سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی که هر دو از عوامل شایع مرگ و میر به حساب می‌آید، بود.

آن‌ها دریافتند ۵۵.۴ درصد از شرکت کنندگان قهوه بدون شکر و یا شیرین کننده می‌نوشیدند، ۱۴.۳ درصد قهوه با شکر، ۶.۱ درصد قهوه با شیرین کننده‌های مصنوعی می‌نوشیدند و ۲۴.۲ درصد نیز اصلاً قهوه نمی‌خوردند. سپس این محققان تحلیل‌های بیشتری را در زمینه میزان فنجان قهوه‌ای که این افراد می‌نوشیدند، به انجام رساندند.

در طول این پژوهش، ۳ هزار ۱۷۷ شرکت کننده جان خود را از دست دادند که از این تعداد هزار و ۷۲۵ نفر بر اثر سرطان و ۶۲۸ نفر به دلیل بیماری‌های قلبی بود. زمانی که محققان دیگر عوامل پزشکی و سبک زندگی را که امکان داشت بر مرگ آن‌ها تأثیر گذار باشد، بررسی کردند، دریافتند افرادی که قهوه می‌نوشیدند، سوای از اینکه چه نوع قهوه‌ای را مصرف می‌کردند و یا شکر به قهوه خود اضافه می‌کردند یا خیر- در دراز مدت وضعیت بهتری داشتند.

طبق این یافته‌ها، فواید قهوه بیشتر بر گروهی مشاهده شد که روزانه دو تا چهار فنجان قهوه مصرف می‌کردند؛ به طوری که خطر مرگ این افراد ۳۰ درصد کمتر از افرادی بود که قهوه مصرف نمی‌کردند.

با این حال، آن‌هایی که قهوه را با شیرین کننده‌های مصنوعی مصرف می‌کردند، به شکل قابل توجهی بیشتر از کسانی که اصلاً قهوه نمی‌نوشیدند، عمر نکردند. با این حال محققان بر این باورند علت این امر در میان افرادی که شیرین کننده مصنوعی مصرف می‌کردند، شاید به دلیل نرخ بالای چاقی و فشار خون در میان این افراد بوده باشد.