

این افراد به هیچ وجه نباید قهوه بخورند

افراد مبتلا به فشار خون شدید باید از نوشیدن بیش از حد قهوه خودداری کنند.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، این مطالعه نشان داد برای کسانی که فشار خون ۱۰۰/۱۶۰ یا بالاتر دارند، نوشیدن دو فنجان قهوه یا بیشتر در روز با افزایش دو برابری خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند مرتبط است.

دکتر «ماسایوکی تراموتو»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما از اینکه مصرف زیاد قهوه با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در میان افراد مبتلا به فشار خون شدید همراه است شگفت زده شدیم.»

تراموتو در ادامه افزود: «در مقابل، مصرف چای سبز با افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در تمام گروه‌های فشار خون مرتبط نیست.»

محققان می‌گویند پلی فنول‌ها با خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی ممکن است عامل فواید چای سبز باشند.

تراموتو گفت: «این اثرات مفید چای سبز ممکن است تا حدی توضیح دهد که چرا فقط مصرف قهوه با افزایش خطر مرگ در افراد مبتلا به فشار خون شدید همراه است، علیرغم اینکه هم چای سبز و هم قهوه حاوی کافئین هستند.»

وی تاکید کرد: «مطالعه حاضر ممکن است از این ادعا حمایت کند که باید از مصرف زیاد قهوه در میان افراد مبتلا به فشار خون شدید اجتناب شود.»

برای این تحقیق، محققان افراد را در پنج دسته از سطوح فشار خون گروه‌بندی کردند: ۸۵/۱۳۰ یا پایین‌تر (طبیعی)، ۸۹-۸۵/۱۳۹-۱۳۰ (بالا نرمال)، ۱۴۰-۹۹-۹۰/۱۵۹ (فشار خون درجه ۱)؛ ۱۰۹-۱۰۰/۱۷۹-۱۶۰ (فشار خون درجه ۲)؛ و ۱۱۰/۱۸۰ میلی متر جیوه (پرفشاری خون درجه ۳).

محققان دو سطح بالاتر فشار خون را به عنوان فشار خون شدید طبقه‌بندی کردند.

بزرگسالان شرکت‌کننده در این مطالعه در ۴۵ جامعه ژاپنی زندگی می‌کردند و در طول ۱۹ سال داده‌ها را از طریق معاینات بهداشتی و پرسشنامه‌های سبک زندگی ارائه کردند. بیش از ۸۰۰ مرگ قلبی عروقی در طول دوره مطالعه ثبت شد.

نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که مطالعات دیگر ارتباط بین قهوه و کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها، کنترل اشتها و کاهش خطر افسردگی را نشان داده‌اند.