

معجزه قهوه &#۴۷; «تا زمانی که قهوه ننوشم هرگز نمی‌خندم».

به گفته پژوهشگران قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. به طور خلاصه، به نظر می‌رسد که قهوه در حد اعتدال به خصوص زمانی که به صورت سیاه و بدون شکر مصرف شود برای اکثر افراد مفید است. همان طور که «کلارک گیل» بازیگر مشهور هالیوودی گفته بود: «تا زمانی که قهوه ننوشم هرگز نمی‌خندم».

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهند که مصرف در حد متوسط قهوه با نسبت مرگ و میر کمتر در ارتباط است اگرچه ممکن است اثرات نامطلوبی بر برخی از حوزه‌های جمعیتی به خصوص بر زنان باردار داشته باشد.

طبق گزارش انجمن قهوه اسپانیا (AECafe)؛ روزانه ۶۵.۵ میلیون فنجان قهوه در اسپانیا نوشیده می‌شود که ۸۰ درصد آن حاوی کافئین است: ۴۶.۵ میلیون از این میزان قهوه در خانه‌های اسپانیایی‌ها و ۱۹ میلیون فنجان قهوه در هتل‌ها، رستوران‌ها و کافی شاپ‌ها مصرف می‌شوند. اگر مصرف قهوه خردسالان را نیز در نظر بگیریم این رقم به ۱.۴ فنجان قهوه در روز به ازای هر یک از ساکنان اسپانیا خواهد رسید. با این وجود، اسپانیا بزرگترین مصرف کننده قهوه نیست: سرانه مصرف ۳.۸۱ کیلوگرم قهوه در سال اسپانیا نصف میزان مصرف قهوه در ایتالیا، هلند و فنلاند است. در واقع، رابطه بشریت با این ماده محرک که بومی شمال اتیوپی است و مصرف آن دست کم به قرن سیزدهم باز می‌گردد در مرزی هذیانی قرار دارد.

اگرچه هنوز قهوه به عنوان یک ضرورت پزشکی در نظر گرفته نشده است مجموعه‌ای از بیش از ۲۰۰۰ تا آنالیز که در سال ۲۰۱۷ در مجله تجارت پزشکی BMJ منتشر شد نشان داد که مصرف قهوه در سطوح معمولی میزان مصرفی ایمن به نظر می‌رسد و خطر آسیب‌شناسی‌های مختلف در هنگام مصرف سه تا چهار فنجان در روز کاهش می‌یابد.

این مزایا شامل کاهش مرگ و میر به طور کلی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، چندین نوع سرطان، شرایط عصبی، شرایط متابولیک مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های کبدی مانند سیروز هستند. خوشبختانه برای افرادی که خواب‌شان به دلیل کافئین موجود در قهوه مختل شده می‌توان گفت که قهوه بدون کافئین نیز دارای فواید مشابه قهوه دارای کافئین است.

البته برای درک این که چرا فواید مصرف متوسط قهوه برای سلامتی بیش از ضرر آن است نیاز به آزمایش‌های بالینی قوی‌تر وجود دارد و آن چه اکنون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته حاصل نتایج ناشی از مشاهده است. دانشمندان نسبت به تأثیرات نامطلوب احتمالی مصرف قهوه در برخی موارد هشدار می‌دهند. برای مثال، مصرف قهوه در دوران بارداری می‌تواند با کاهش وزن نوزاد هنگام تولد، زایمان زودرس یا سقط جنین همراه باشد. فارغ از بارداری مصرف زیاد قهوه می‌تواند خطر شکستگی استخوان را در زنان (و نه در مردان) افزایش دهد.

گروهی از متخصصان وابسته به مرکز تحقیقات بیومدیکال در پاتوفیزیولوژی چاقی و شبکه تغذیه (CIBEROBN) پس از مشاهده ۲۰۰۰۰ داوطلب در طول ۱۰ سال دریافتند که مصرف قهوه با طول عمر بیش‌تر به ویژه در بین افراد بالای ۵۴ سال مرتبط است. «استفانیا تولدو» یکی از نویسندگان این مطالعه و محقق در موسسه تحقیقات سلامت ناوار (IdiSNA) به ال پائیس می‌گوید: «اکثر بیماری‌های مزمن در سالیان بالای عمر افراد رخ می‌دهند و قهوه در این سنین می‌تواند تأثیر مفیدتری بر سلامتی افراد داشته باشد».

گروه دیگری از کارشناسان اسپانیایی از کنسرسیوم تحقیقات زیست پزشکی در شبکه بهداشت عمومی و اپیدمیولوژی (CIBERESP) مصرف قهوه را در بیش از ۳۰۰۰ نفر بالای ۶۰ سال مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند که مصرف دو یا تعداد بیش‌تر فنجان قهوه در روز می‌تواند برای زنان و افراد مبتلا به فشار خون بالا، چاقی و دیابت مفید باشد. شواهد علمی زیادی در مورد رژیم غذایی از مطالعات جمعیتی به دست آمده است که برای ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای کافی به نظر می‌رسند.

مصرف قهوه که از دانه‌های گیاه قهوه تولید شده و سپس رُست (برشته کاری) می‌شود با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون نیز مرتبط است، اما نحوه عملکرد این مکانیسم محافظت عصبی مشخص نیست. در سال ۲۰۱۸ میلادی پژوهشگران کانادایی اعلام کردند که برخی از اجزای موجود در قهوه از تشکیل پروتئین‌هایی (مانند β -آمیلوئید) که تجمع آن با ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون در ارتباط هستند جلوگیری می‌کنند. اگرچه آنان اشاره کردند که احتمالاً اثر محافظت عصبی ناشی از ترکیبی از عوامل است.

اگرچه فرض بر این است که کافئین عامل اصلی پشت تأثیرات قهوه بر بدن است قهوه رُست شده مخلوط پیچیده‌ای از بیش از ۱۰۰۰ ماده شیمیایی گیاهی فعال زیستی است که برخی از آن مواد دارای اثرات بالقوه درمانی هستند از جمله آن که حاوی پلی فنول‌هایی مانند اسید کلروژنیک و لیگنان‌ها، آلکالوئید تریگونلین، ملانوئیدین‌های تشکیل شده در هنگام بو دادن و مقادیر متوسطی از منیزیم، پتاسیم و ویتامین B۳ (نیاسین) می‌باشند.

برخی از این ترکیبات دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطان هستند، میکروبیوم روده را بهبود می‌بخشند و متابولیسم گلوکز و چربی را تعدیل می‌کنند. با این وجود، ترکیب بیوشیمیایی و اثرات هر فنجان با توجه به انواع قهوه عربیکا در مقابل روبوستا و نحوه پردازش آن از دانه سبز و بو داده نشده، درجه برشته شدن و روش تهیه متفاوت است. برای مثال، قهوه فیلتر نشده مانند قهوه جوشانده شده از جمله قهوه ترک یا پرس شده در

قهوه ساز پیستونی برای درست کردن قهوه فرانسه حاوی دی ترپن کافستول است ترکیبی که کلسترول را افزایش می‌دهد در حالی که در قهوه فیلتر شده چنین ماده‌ای وجود ندارد.

این واقعیت که قهوه اغلب با محصولاتمانند تنباکو یا الکل مصرف می‌شود که باعث سرطان می‌شوند سبب شده تا فواید آن از نظر علمی پنهان باقی بماند. در واقع، برای سالیان متمادی آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر اساس شواهد محدودی از ارتباط قهوه با سرطان متانه آن ماده را در زمره مواد «احتمالاً سرطان‌زا برای انسان» قلمداد کرده بود.

با این وجود، نتیجه تجزیه و تحلیلی که در سال ۲۰۱۶ میلادی در نشریه «لنست» منتشر شد نشان داد که هیچ مدرک اثبات کننده‌ای که نشان دهنده ارتباط بین صرف قهوه با ابتلا به سرطان باشد وجود ندارد. اولین مطالعات در مورد اثرات مصرف قهوه در دهه ۱۹۸۰ میلادی آغاز شد زمانی که تصور می‌شد قهوه مضر است. در مورد نوشیدنی‌ها، قهوه پس از آب بیش‌ترین مصرف را دارد. در حدود سال ۲۰۰۰ میلادی تمرکز بر روی مطالعه درباره قهوه و اثرات آن صورت گرفت، زیرا بسیاری از مردم سال‌ها آن را می‌نوشیدند بدون آن که هیچ تاثیر منفی‌ای از مصرف آن در خود مشاهده کنند. زمانی که اثر تنباکو یا سیگار از معادله حذف شد وضعیت تغییر پیدا کرد. در آن زمان مشاهده شد که قهوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. هم چنین، نتایج پژوهش‌ها نشان دادند که مصرف در سطح معمولی قهوه فشار خون را افزایش نمی‌دهد.

اگرچه یکی از اثرات کافئین که حدوداً سه ساعت به طول می‌انجامد افزایش فشار خون است در مصرف کنندگان معمولی قهوه این اثر با ایجاد عادت کاهش می‌یابد و اثرات مفید سایر اجزای قهوه به ویژه درمورد متابولیسم گلوکز غالب می‌شود همان عاملی که خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. با این وجود، برخی از گروه‌های جمعیتی وجود دارند که مصرف قهوه می‌تواند برای آنان مضر باشد. برای مثال، در افرادی که به فشار خون بالا مبتلا هستند یا افرادی که به مشکلات گوارشی دچار هستند، زیرا قهوه محرک حرکات معده است و یا برای افرادی که دچار بیخوابی هستند.

قهوه طبیعی بهتر از قهوه رُست (برشته کاری شده) است

در میان قهوه‌های رایج در سوپرمارکت‌ها قهوه طبیعی، رُست (برشته کاری شده) و ترکیبی (قهوه برشته کاری شده که از برشته کردن دانه‌ها با شکر به دست می‌آید) وجود دارند. کارشناسان نوع آخر را «جنایتی علیه قهوه خوب» قلمداد می‌کنند. علاوه بر آن، دانستن مقدار اجزای خاص در یک فنجان قهوه آسان نیست. یک قهوه سیاه یا اسپرسو ۳۰ میلی لیتری حدود ۶۰ میلی گرم کافئین دارد. قهوه عربیکا کمتر از نوع روبوستا حاوی کافئین است و حتی قهوه‌ای که به عنوان بدون کافئین عرضه می‌شود نیز ممکن است حاوی چند میلی گرم کافئین باشد.

در بررسی‌ای صورت گرفته که نتایج آن در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شد کارشناسان دانشگاه‌های سنگاپور و هاروارد دریافتند که نوشیدن سه تا پنج فنجان قهوه در روز به طور مداوم با کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن مرتبط است. با این وجود، آنان هشدار دادند که مصرف بالای کافئین می‌تواند اثرات نامطلوبی مانند لرزش یا تأثیرات مخرب عصبی را در افراد به همراه داشته باشد.

با این وجود، مصرف دوزهای متوسط از ۴۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین می‌تواند خستگی را کاهش دهد باعث افزایش هوشیاری شود و زمان واکنش را کاهش دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند در بزرگسالانی که باردار نیستند و یا در دوره شیردهی به نوزادان قرار ندارند مصرف کافئین از ۴۰۰ میلی گرم در روز تجاوز نکند و در زنان باردار به ۲۰۰ میلی گرم کاهش یابد.

علاوه بر این، حساسیت به کافئین با توجه به ژن‌ها و متابولیسم ما متفاوت است. این موضوع توضیح دهنده آن است که چرا افرادی وجود دارند که اگر در بعدازظهر قهوه بنوشند نمی‌توانند بخوابند و افرادی هستند که می‌توانند قهوه را حتی پیش از رفتن به رختخواب بنوشند و براحتی بخوابند. با این وجود، برای آرامش خاطر افرادی که زیاد قهوه می‌نوشند باید گفت که متخصصان موسسه ملی سرطان ایالات متحده (NCI) دریافت‌اند که نوشیدن قهوه مرگ و میر را حتی در بین افرادی که هشت فنجان یا بیشتر در روز می‌نوشند کاهش می‌دهد. این موضوع هم در افرادی که متابولیسم بدن‌شان به سرعت به کافئین واکنش نشان می‌دهد و هم در افرادی که متابولیسم بدن‌شان واکنش کند و آرامی نسبت به کافئین دارد صدق می‌کند.

در مطالعه‌ای صورت گرفته توسط پژوهشگران چینی که در آن از داده‌های بانک زیستی بریتانیا استفاده شد و ۱۷۰ هزار شهروند بریتانیایی مورد بررسی قرار گرفتند مشخص شد که مصرف متوسط قهوه فوری آسیاب شده یا بدون کافئین با یا بدون شکر با کاهش مرگ و میر همراه بود در حالی که چنین نسبتی در قهوه شیرین شده با شیرین‌های کننده مصنوعی مشاهده نشده بود.

گروه دیگری از متخصصان استرالیایی که مطالعه‌ای را با استفاده از همان پایگاه داده بریتانیا انجام دادند دریافتند که دو تا سه فنجان قهوه بدون کافئین در روز (معمولی یا فوری) با کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ و میر کمتر ناشی از آن همراه است اگرچه مزیت کاهش خطر آریتمی با مصرف قهوه بدون کافئین مرتبط نبود. در هر صورت، شواهدی مبنی بر اینکه قهوه با مرگ و میر کمتر مرتبط می‌باشد نسبتاً ثابت است. در واقع، مزایای قهوه جهانی است. به تازگی ثابت شده که هم قهوه و هم چای سبز باعث افزایش عمر در جمعیت آسیایی می‌شوند.

به طور مشابه، به گفته پژوهشگران ایتالیایی، بریتانیایی و امریکایی قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. به طور خلاصه، به نظر می‌رسد که قهوه در حد اعتدال به خصوص زمانی که به صورت سیاه و بدون شکر مصرف شود برای اکثر افراد مفید است. همان طور که «کلارک گیل» بازیگر مشهور هالیوودی گفته بود: «تا زمانی که قهوه نوشم هرگز نمی‌خندم».