كيف تؤثر القهوة على الكلى؟

أوضح الخبراء أن هذا المشروب الأكثر انتشاراً عالمياً، يحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة التي تكافح الالتهابات وتدعم وظائف التنقية الحيوية، ما يفتح آفاقًا جديدة لفهم العلاقة بين النظام الغذائي والوقاية من الفشل الكلوي.

علاقة القهوة بالكلى

ووفقاً لموقع verywellhealth، تعمل القهوة كمدر طبيعي للبول، وهو تأثير ينجم عن تحفيز الكافيين للكلى للتخلص من الأملاح والمياه الزائدة بشكل أسرع من المعتاد.

وأشارت الدراسات السريرية إلى أن الاستهلاك المعتدل، الذي يراوح بين كوبين إلى أربعة أكواب يومياً، لا يسبب الجفاف للأشخاص الأصحاء، بل يسهم في تنشيط الدورة الدموية الكلوية، ما يعزز من كفاءة الجسم

في تصفية الدم ومنع تراكم السموم، التي قد تؤثر سلباً على صحة الكلى بمرور الوقت.

أظهرت التحليلات الإحصائية المحدثة ارتباطاً وثيقاً بين الانتظام في شرب القهوة وانخفاض ملموس في خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن (CKD).

وتؤدي مضادات الأكسدة القوية في القهوة دوراً جوهرياً في تقليل الإجهاد التأكسدي داخل الأنسجة الكلوية الحساسة، وهو العامل المسؤول عن تلف الخلايا وتراجع وظائف الكلى مع تقدم العمر.

هذا التأثير الوقائي يجعل من القهوة خياراً ذكياً للحفاظ على سلامة الجهاز البولي، شريطة الالتزام بالكميات الموصى بها طبياً.

تأثير القهوة على ضغط الدم

تؤثر القهوة على ضغط الدم بطريقتين متتابعتين؛ ففي البداية، يسبب الكافيين ارتفاعاً مؤقتاً في الضغط نتيجة تحفيز الجهاز العصبي، ولكن مع بدء مفعول إدرار البول وتخلص الجسم من السوائل، قد ينخفض الضغط تدريجياً.

ولأنّ الكلى هي المسؤول الأول عن تنظيم توازن الضغط، يشدد التقرير على ضرورة استشارة الأطباء لمرضى الضغط المرتفع أو المنخفض، لضمان أن استهلاك القهوة لن يتدخل مع الأدوية أو يضع عبئاً إضافياً على صحة الكلى.