

## القهوة.. هل تصبح مضاد حيوي مهم؟



بعد ان ظلت لفترة طويلة مصدر قلق للمدمنين عليها برزت في الأونة الأخيرة العديد من الدراسات والبحوث الطبية التي ترجح كفة القهوة كمساعد رئيسي للتصدي للعديد من الأمراض المهمة كسرطان الجلد والسكري فضلاً عن كونها منبهاً لا يمكن الاستغناء عنه بالنسبة للكثير من المجتمعات على اختلاف ألوانها.

وأفادت دراسة طبية حديثة أن تناول القهوة أو المشروبات الغنية بالكافيين مع المواظبة على ممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في خفض فرص الإصابة بسرطان البشرة وحماية الجلد.

وأشارت هذه الدراسة الفريدة إلى أن تناول الكافيين بالتوازي مع أداء التمارين يساعد على تدمير الخلايا التي شوهتها أشعة B فوق البنفسجية التي تطلقها الشمس، وجعلتها قابلة للإصابة بالسرطان، وهي حالة تصيب مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها سنوياً.

وقالت الدراسة التي أعدها فريق طبي من جامعة "رتغيرت" أن الأبحاث التي أجريت على الفئران أثبتت

وجود تأثيرات إيجابية لكل من الرياضة والكافيين بشكل مستقل على صعيد الحماية من سرطان البشرة، غير أن الاختراق العلمي تمثل في اكتشاف أن تزامن تلك التأثيرات يضاعف بشكل كبير من فاعليتها.

وفي هذا السياق، أشار ألان كوني، من معهد السرطان التابع لجامعة رتغيرت: الأمر ناجح تماماً على ما يتعلق بالفئران، وأتمنى أن يكون الأمر على هذا النحو بالنسبة للبشر.

وجاء في الدراسة التي نشرتها مجلة الأكاديمية الطبية الوطنية أن العلماء عمدوا إلى تعرض مجموعة من الفئران الصلحاء إلى الأشعة فوق البنفسجية، ثم قسموها في مجموعات، حيث تم منح بعضها مياه غنية بالكافيين، فيما أُجريت أخرى على ممارسة الجري داخل عجل التمرين الخاص بها، بينما أُخضعت بعضها لتأثير العاملين بشكل متزامن.

وبنتيجة الاختبار، اتضح أن الفئران التي أُجريت على ممارسة الجري عززت قدرة جسدها على استبدال خلايا البشرة المشوهة بفعل الأشعة بمعدل 120 بالمائة، فيما عززتها الفئران التي تناولت الكافيين بمعدل 95 في المائة.

لكن المفاجأة تمثلت في أن الفئران التي أُخضعت للتأثير المتزامن ضاعفت قدرات جسدها على تدمير الخلايا المشوهة بشكل ذاتي بمعدل 400 في المائة.

يذكر أن دراسة سابقة كانت قد أشارت إلى أن للكافيين تأثير جيد في خفض احتمالات التعرض للإصابة بمرض السكري من النمط الثاني.

وقد أثبت الباحثون، أن النساء اللواتي يشربن أكثر من أربعة فناجين من القهوة العادية، أو بدون كافيين يوميا، تكون نسبة مركب الأنسولين لديهن أقل من غيرهن.

وقال الأطباء آنذاك إن مركب الأنسولين المقصود يسمى (C-peptide)، والنسب العالية منه تشير إلى أن الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين بصورة صحيحة، وهي حالة تعرف بمقاومة الأنسولين، وقد يعتبر مؤشراً على الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني.

القهوة تقلل من احتمالات الإصابة بالسكري

وسواء كانت القهوة مع كافيين أو بدونه، ثبت أن لها تأثير جيد في خفض احتمالات التعرض للإصابة بمرض السكري من النمط الثاني، حسب ما أشارت إليه دراسة حديثة طرحت في اجتماع جمعيات القلب الأمريكية.

ومرض السكري من النمط الثاني، كما يقول المتخصصون هو ذلك النوع الذي يمكن التعايش معه بممارسة الرياضة، ودون الحصول على جرعات الإنسولين.

وقد أثبت الباحثون، أن النساء اللواتي يشربن أكثر من أربعة فناجين من القهوة العادية، أو بدون كافيين يوميًا، تكون نسبة مركب الأنسولين لديهن أقل من غيرهن.

ويقول الأطباء إن مركب الأنسولين المقصود يسمى (peptide-C)، والنسب العالية منه تشير إلى أن الجسم غير قادر على استخدام الأنسولين بصورة صحيحة، وهي حالة تعرف بمقاومة الأنسولين، وقد يعتبر مؤشرًا على الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني.

في هذه الدراسة، نظر الباحثون إلى العلاقة بين عادات شرب القهوة لدى النساء ومستوى (peptide-C)، لديهن، معتمدين على سجلات أكثر من 2000 امرأة.

وجد العلماء أنه كلما شربت السيدة القهوة، كلما نقصت عندها نسبة (peptide-C). أما النساء اللواتي تناولن أكثر من أربع فناجين من القهوة يوميًا فكانت نسب (peptide-C) لديهن أقل بـ 13-14 بالمائة من اللواتي لم يشربن القهوة أبدًا.

هذه العلاقة بين القهوة و(peptide-C) كانت أقوى عند البدينات، حيث وصلت النسبة لديهن إلى 18-22 بالمائة أقل من هذا الهرمون المركب.

وقد اقترحت الدراسة أن الكافيين وغيره من عناصر القهوة قد تعمل كلٌّ منها على حدى وحتى مجتمعة على خفض نسبة خطورة الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني عبر منع حدوث ظاهرة مقاومة الأنسولين.

ولكن يبدو، وكما يقول الخبراء، أن المزيد من الدراسات مطلوب للبحث عن تأثيرات القهوة العادية ومنزوعة الكافيين على حد سواء في الأنسولين والسكري.

