

## لمحبّي القهوة: أنتم أكثر صحّة وأطول عمراً



«كشفت دراسة حديثة، نشرتها دورية الجمعية الأميركية الطبية، دور القهوة الفعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة، فيما أشارت إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للقهوة كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

واعتمد القائمون على الدراسة، تحليل بيانات متعلقة بالعادات الصحيّة لنصف مليون شخص، تراوحت أعمارهم ما بين 38 عاماً و73 عاماً.

وتوصل معدو الدراسة إلى أنّ القهوة الفورية وتلك الخالية من الكافيين لا يسببان الوفاة وهما أقلّ ضرراً للجسم مقارنة بحبوب "البن".

وتفتح النتائج الإيجابية لهذه الدراسة، المجال أمام الباحثين باعتماد شراب القهوة كجزء من النظام الغذائي الصحيّ.

وإن كانت هذه الدراسة تتفق كثيراً مع دراسات أجريت مؤخراً، إلا أنّها تصطدم وبشدّة مع حكم محكمة لوس أنجلوس العليا، والتي أقرّت فيها بأنّ عيوب القهوة في كاليفورنيا يجب أن يصاحبها تحذيراً من السرطان، لكونها تحتوي على مادة كيماوية مسرطنة تستخدم في عملية التحميص.

وتعارض الدراسة أيضاً قرار هيئة سلامة الأغذية الأوروبية لعام 2015 والتي أكدت فيها أن 4  
أكواب قهوة في اليوم ترتبط بنوبات الذعر والقلق والعصبية.►