روزنامه طلوع

تاریخ ۱۰ مرداد ۱۴۰۱ دوشنبه

صفحه ۶ شماره ۳۴۱۷ سال بیست و هشتم

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: خواص قهوه

سلامت

کاهش ۲۳ درصدی آسیب کلیوی با نوشیدن قهوه

طبق یک مطالعه جدید که توسط دانشمندان دانشگاه پزشکی جانز هاپکینز انجام شده، نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر آسیب حاد کلیه(AKI) را در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند، کاهش دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از سایتک‌دیلی، تحقیقات نشان داده است که نوشیدن قهوه با کاهش خطر آسیب حاد کلیوی مرتبط است.

اگر برای شروع روز خود با یک فنجان قهوه نیاز به توجیه بیشتری دارید، یک مطالعه جدید توسط محققان پزشکی جانز هاپکینز نشان داده است که نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر آسیب حاد کلیوی(AKI) را در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کنند، کاهش دهد.

نتایج این مطالعه که به تازگی در مجله Kidney International Reports منتشر شده است، نشان داد که مصرف روزانه قهوه با ۱۵ درصد کاهش خطر ابتلا به AKI مرتبط است و بیشترین کاهش در افرادی که ۲ تا ۳ فنجان در روز می‌نوشند(۲۲ تا ۲۳ درصد کاهش) دیده می‌شود.

چیراگ پاریخ نویسنده مسئول این مطالعه از بخش نفرولوژی و استاد پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز می‌گوید: ما از قبل می‌دانستیم که نوشیدن قهوه به طور منظم با پیشگیری از بیماری‌های مزمن و تخریب کننده اعصاب از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری کبد مرتبط بوده است. اکنون می‌توانیم کاهش احتمالی خطر AKI را به فهرست رو به رشد مزایای سلامتی کافئین اضافه کنیم.

بنیاد ملی کلیه، آسیب حاد کلیوی را به عنوان یک دوره ناگهانی نارسایی کلیه یا آسیب کلیه که در عرض چند ساعت یا چند روز اتفاق می‌افتد، تعریف می‌کند. کلیه‌ها برای حفظ تعادل مناسب مایعات در بدن و دفع مواد زائد تجمع یافته در خون تلاش می‌کنند.

علائم و نشانه‌های AKI ممکن است بسته به علت زمینه‌ای، متفاوت باشد و می‌تواند شامل موارد زیر باشد: برون‌دهی ادرار ناکافی، تورم در پاها، مچ پا و ناحیه چشم، خستگی، تنگی نفس، پرش ذهنی، حالت تهوع، احساس درد در قفسه سینه و در موارد شدیدتر تشنج یا کما. این عارضه اغلب در افرادی که در بیمارستان بستری شده‌اند، دیده می‌شود که کلیه‌های آن‌ها بر اثر اقدامات و عوارض پزشکی و جراحی تحت فشار قرار گرفته‌اند.

محققان ۱۴ هزار و ۲۰۷ نفر را با میانگین سنی ۵۴ سال در چهار جامعه در ایالات متحده مورد بررسی قرار دادند. در طول یک دوره ۲۴ ساله، از شرکت کنندگان هفت بار در مورد اینکه چند فنجان قهوه(۰، ۱، ۲، ۳ یا بیشتر) در روز می‌نوشند، سؤال شد و ۱۶۹۴ مورد آسیب حاد کلیه در طول دوره مطالعه گزارش شد.

هنگام محاسبه ویژگی‌های جمعیت شناختی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تأثیرات سبک زندگی و عوامل غذایی، خطر ابتلا به AKI برای شرکت کنندگانی که هر مقدار قهوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که مصرف نمی‌کردند، ۱۵ درصد کمتر بود. هنگام تنظیم برای بیماری‌های همراه دیگر مانند فشار خون، شاخص توده بدن(BMI)، وضعیت دیابت، استفاده از داروهای ضد فشار خون و عملکرد کلیه در افرادی که قهوه مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، هنوز ۱۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به AKI بودند.

پاریخ می‌گوید: ما گمان می‌کنیم که دلیل تأثیر قهوه بر خطر AKI ممکن است این باشد که ترکیبات فعال بیولوژیکی با کافئین یا فقط خود کافئین موجب بهبود پرفیوژن و استفاده از اکسیژن در کلیه‌ها می‌شود. زیرا عملکرد خوب کلیه و تحمل AKI به خون و اکسیژن پایدار بستگی دارد.

وی می‌گوید: برای تعریف مکانیسم‌های محافظتی احتمالی مصرف قهوه برای کلیه‌ها، به‌ویژه در سطح سلولی، به مطالعات بیشتری نیاز است.

وی توضیح داد: کافئین از تولید مولکول‌هایی که موجب عدم تعادل شیمیایی و استفاده بیش از حد اکسیژن در کلیه‌ها می‌شوند، ممانعت می‌کند. شاید کافئین به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سیستم پایدارتری داشته باشند.

پاریخ و همکارانش خاطرنشان می‌کنند که افزودنی‌های قهوه مانند شیر، خامه، شکر یا شیرین‌کننده‌ها نیز می‌توانند بر خطرات AKI تأثیر بگذارند و تحقیقات بیشتری را می‌طلبند. علاوه بر این، نویسندگان می‌گویند که مصرف انواع دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای یا نوشابه باید به عنوان یک عامل گیج کننده احتمالی در نظر گرفته شود.

شیوه درست مصرف قهوه را بیاموزید

مصرف قهوه عادت بسیاری از مردم جهان است و در طول چند قرن گذشته بحث های زیادی در مورد فواید و مضرات قهوه شکل گرفته است. برخی از افراد علت مسائلی مانند ناتوانی جنسی، جنون، مشکلات قلبی و... را به گردن قهوه تلخ می‌اندازند و از نظر برخی دیگر این نوشیدنی «هدیه ای از بهشت» و درمانی برای کسالت، پیری، افسردگی و.. است.

به گزارش سایت مگ، اما سوال اصلی اینجاست که این ادعاها در مورد مصرف قهوه چقدر درست است و آیا فواید قهوه به مضرات آن می‌چربد یا نه؟ در ادامه پاسخ این سوال را برای شما بررسی کرده و ۸ مورد از مهمترین خواص قهوه و همچنین مضرات و عوارض احتمالی قهوه را بررسی کرده ایم که در ابتدا یک نگاه کوتاه به آنها می اندازیم:

مصرف قهوه حاوی مواد غذایی بالایی است.

محافظت از مغز و جولگیری از بیماری پارکینسون

ویتامین B۱ (تیامین): ۲ درصد ارزش روزانه

کاهش ابتلا به بیماری های کبد

کاهش ابتلا به سرطان

لاغری و کاهش وزن از فواید قهوه

کاهش ابتلا به بیماری افسردگی

جلوگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر

جلوگیری از ابتلا به بیماری دیابت

فواید مصرف قهوه

فواید قهوه به عنوان یکی از نوشیدنی های معتبر و پر مصرف در سطح جهان موضوعی اثبات شده است و همین امر باعث شده است که این نوشیدنی بی نظیر در گذر زمان جایگاه خود را در برنامه غذایی بسیاری از مردم جهان حفظ کند. در همین راستا جالب است بدانید که بعد از نفت بزرگترین صنعت جهان در اختیار قهوه می باشد.

از آن جایی که اکثر مردم به خواص فوری قهوه یعنی نشاط آوری، افزایش تمرکز و هوشیاری توجه بیشتری دارند اما از فواید قهوه بر سلامتی بدن در دراز مدت بی‌اطلاع هستند، که اگر آنها را بدانند بیش از پیش نسبت به آن وفادار خواهند شد. در ادامه به ۱۰ مورد از مهمترین این موارد اشاره خواهیم کرد:

۱. مصرف قهوه حاوی مواد غذایی ضروری است

از مهمترین خواص و فواید قهوه می توان به این موضوع اشاره کرده که به صورت طبیعی در دانه های قهوه مواد مغذی بسیار زیادی یافت می شود که باعث شده قهوه از لحاظ ارزش غذایی در رتبه بسیار بالایی قرار بگیرد.

یک فنجان قهوه معمولی (۲۴۰ میلی گرم) حاوی مواد زیر است:

ویتامین B۲ (ریبوفلاوین): ۱۱ درصد ارزش روزانه

ویتامین B۵: (پانتوتنیک اسید): ۶ درصد ارزش روزانه

ویتامین B۱ (تیامین): ۲ درصد ارزش روزانه

ویتامین B۳ (نیاسین): ۲ درصد ارزش روزانه

ویتامین B۹ (فولات): ۱ درصد ارزش روزانه

منگنز: ۳ درصد ارزش روزانه

پتاسیم: ۳ درصد ارزش روزانه

منیزیم: ۲ درصد ارزش روزانه

فسفر: ۱ درصد ارزش روزانه

۲. محافظت از مغز از مهمترین فواید قهوه

بیماری آلزایمر مشهورترین بیماری مخرب سیستم عصبی و یکی از دلایل اصلی زوال عقل است.

یکی دیگر از خواص و فواید قهوه کمک به حافظه انسان است، تحقیقات نشان داده است افرادی که قهوه می‌نوشند تا ۶۵ درصد از احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر خود کم می‌کنند.

پارکینسون پس از آلزایمر دومین بیماری است که بیشترین تخریب را به سیستم عصبی وارد می‌کند و علت آن مرگ نورون‌های تولیدکننده دوپامین در مغز است.

افرادی که قهوه می‌نوشند ۳۲ تا ۶۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری پارکینسون قرار دارند. هر چه افراد منظم تر به مصرف قهوه بپردازند، میزان این خطر کاهش پیدا می‌کند.

۳. افرادی که قهوه مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های کبد قرار دارند

کبد انسان یک عضو فوق العاده مهم است که در بدن شاید صدها نقش متفاوت را ایفا می‌کند، در علم پزشکی از این اندام داخلی به عنوان اصلی‌ترین سم زدای بدن یاد می شود.

لازم است بدانید مرحله نهایی آسیب به کبد را در اصطلاح سیروز نمی نامند که شما با مصرف قهوه می توانید احتمال بروز سیروز را تا ۸۴ درصد کم کنید و آن‌هایی که روزانه ۴ یا بیشتر از ۴ فنجان قهوه می‌خورند بیشترین مقاومت را نسبت به ابتلا به سیروز نشان می‌دهند.

سرطان کبد همچنین یک بیماری شایع است که دومین بیماری سرطان با بیشترین آمار مرگ و میر به شمار می‌رود، که از خواص و فواید قهوه و مصرف آن این است که شما تا ۴۰ درصد احتمال ابتلا به بیماری سرطان کبد را در بدن خود کاهش می دهید.

۴. کاهش ابتلا به سرطان با مصرف قهوه

در دنیای امروز و عصر جدید می توان ابتلا به سرطان را یکی از شایع ترین دلایل مرگ معرفی کرد که افزایش مواد آلاینده در هوا و مواد غذایی باعث تشدید این موضوع شده است، تا جایی که کمتر خانواده ای پیدا می شود که از نزدیکان و آشنایان کسی به سرطان مبتلا نشده باشد.

بررسی ها نشان می دهد که عامل اصلی سرطان در بدن انسان رشد کنترل نشده‌ی سلول‌ها در بدن می باشد که تحقیقات نشان می دهد قهوه قادر است به خاطر افزایش آنتی اکسیدان در بدن و بالا بردن سیستم ایمنی در مقابل رادیکال های آزاد، آمار ابتلا به سرطان را به شکل ویژه‌ای کاهش دهد.

برای درک بهتر خواص و فواید قهوه در مورد این موضوع تنها کافیست به آمار خیره کننده آن دقت کنیم:

ریسک ابتلا به سرطان کبد در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند، ۴۰ درصد پایین‌تر است در حالی که سرطان کبد سومین دلیل عمده مرگ در جهان به حساب می آید.

خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ در کسانی که روزانه ۴ یا ۵ فنجان قهوه می‌خوردند، ۱۵ درصد کمتر می باشد در حالی که سرطان روده بزرگ چهارمین عامل مرگ در اثر بیماری سرطان در دنیا می باشد.

۵. لاغری و کاهش وزن در طولانی مدت از فواید قهوه

اگر چاقی را هم یک بیماری در نظر بگیریم، قهوه راهکار بسیار کاربردی برای مبارزه با آن است. کافئین قهوه در مصرف طولانی مدت باعث می‌شود متابولیسم بدن افزایش پیدا کند و در نتیجه جلوی اضافه وزن گرفته می‌شود و حتی منجر به کاهش وزن هم می‌شود. البته نباید انتظار داشته باشید که مثلا در یک ماه مصرف قهوه ۱۰ کیلوگرم لاغر شوید.

از خواص و فواید قهوه می توان به این موضوع اشاره کرد که این نوشیدنی به خودی خود یک محرک و انرژی زا طبیعی فوق العاده می‌باشد که می تواند با ترغیب شما به ورزش کردن و فعالیت بدنی روزانه، باعث شود که وزن شما به صورت آهسته و مداوم به سمت کم شدن و در نهایت لاغری پیش برود.

برای بیشتر شدن تاثیر تلاش کنید از قهوه سیاه برای نوشیدن استفاده کنید و از اضافه کردن افزودنی هایی مانند شکر و خامه به قهوه خود داری کنید اما به طور دقیق تر باید گفت برای لاغری یکی از ۳ گزینه زیر را انتخاب کنید.

اسپرسو غلیظ با درصد روبوستا بالای ۵۰ درصد

قهوه سبز یا همان قهوه تفت داده نشده خام و سبز رنگ

قهوه گانودرما که ترکیبی از قهوه و پودر گانودرمای سرخ می باشد.

شاید در ابتدا کاهش وزن را خودتان هم متوجه نشوید چرا که بسیار آهسته است اما بعد از مدتی می‌بینید که همان پیراهن‌های محبوبتان که خیلی وقت پیش تنگ شده بودند و گوشه کمد افتاده بودند، دوباره اندازه‌تان شده‌اند و این از خواص و فواید قهوه و مصرف آن است.

۶. کاهش افسردگی با مصرف قهوه

افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی دنیا است و منجر به کاهش قابل توجه کیفیت زندگی می‌شود.

در یکی از تحقیقات دانشگاه هاروارد روی ۲۰۱۱ مصرف‌کننده قهوه، مشخص شد که احتمال ابتلا به افسردگی در آن‌ها ۲۰ درصد کمتر است.

در بررسی یکی از ۳ تحقیقی که انجام شده بود مشخص شد، افرادی که روزانه ۴ یا بیشتر از ۴ فنجان قهوه مصرف می‌کنند ۵۳ درصد کمتر به خودکشی فکر می‌کنند.

۷. بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف قهوه طول عمر را زیاد می‌کند

با توجه به این که مصرف قهوه باعث کاهش احتمال ابتلای افراد به بسیاری از بیماری‌های رایج کشنده و همچنین خودکشی می‌شود، باید بگوییم قهوه می‌تواند به طول عمر بیشتر کمک کند.

در یک تحقیق طولانی مدت که ۴۰۲,۲۶۰ فرد از گروه سنی ۵۰ تا ۷۱ سال حضور داشتند، مشخص شد کسانی که قهوه مصرف کرده بودند در طول بازه زمانی ۱۲ تا ۱۳ سال تحقیق، به مراتب کمتر در معرض خطر مرگ بودند.(منبع)

روزانه مصرف ۴ تا ۵ فنجان قهوه بیشترین تاثیر مفید آن را در پی دارد، به نحوی که این مقدار مصرف احتمال مرگ در مردان و زنان را به ترتیب ۱۲ و ۱۶ درصد کم می‌کند.

۸. افرادی که قهوه می‌نوشند کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند

یکی از ویژگی‌های دیابت نوع ۲ بالا بردن سطح قند خون به علت مقاومت به اثرات انسولین است. تعداد مبتلایان به این بیماری متداول در عرض چند دهه ۱۰ برابر شده است و حالا بیش از ۳۰۰ میلیون نفر اسیر آن هستند.

جالب است بدانید تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که قهوه می‌نوشند ۲۳ تا ۶۷ درصد شانس کمتری در ابتلا به این بیماری دارند.

محققان با بررسی ۱۸ تحقیق انجام شده روی ۴۵۷۹۲۲ نفر که روزانه یک فنجان قهوه می‌خورند متوجه شدند شانس آن‌ها برای ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ هفت درصد کمتر بوده است.

فواید قهوه تلخ

تا اینجا برای شما تلاش کردیم که تمام خواص و فواید قهوه را به طور دقیق بررسی کنیم، اما در این بین قهوه تلخ یکی از مواردی می باشد که توجهات بیشتری را به خود جلب می کند.

قهوه تلخ در واقع همان قهوه معمولی دم شده می باشد که هیچگونه افزودنی مثل شیر یا شکر به آن اضافه نشده است و در اصطلاح به آن اسپرسو تلخ نیز گفته می شود.

در بین تمام مدل های قهوه، اسپرسو تلخ بهترین گزینه برای حفاظت از مغز می باشد. بررسی ها نشان می دهد که نوشیدن ۲ فنجان اسپرسو در روز می تواند حافظه ی بلند مدت افراد را تقویت کند.

از طرفی نوشیدن قهوه تلخ می تواند تا ۶۵ درصد از ابتلا افراد به جنون و آلزایمر جلوگیری کند.

همچنین تلخ بودن قهوه نشانه های خستگی و ترس را در بدن کاهش داده و باعث افزایش تمرکز می شود.

در بررسی میان قهوه و لاغری به این موضوع به طور دقیق پرداختیم که اسپرسو تلخ در دسترس ترین گزینه برای افرادی می باشد که علاقه دارند وزن خود را کنترل کنند و در طولانی مدت لاغر شوند.

لازم است به این موضوع نیز اشاره کنیم که آزمایشان نشان می دهد که از فواید قهوه تلخ کاهش ۲۰ درصدی خطر بروز سکته مغزی و ابتلا به بیماری های قلبی چون حملات قلبی، فشار خون، نارسایی قلبی و .. می باشد.

خواص، فواید و عوارض مصرف قهوه

۱:قهوه انرژی را افزایش می دهد

افراد آن را می نوشند و کم تر احساس خستگی می کنند چون کافئین دارویی محرک است. وقتی قهوه مصرف می کنید، کافئین در جریان خون جذب می شود سپس به سمت مغز حرکت می کند که در آن، انتقال دهنده عصبی آدنوزین را مسدود می کند.

به گزارش سایت نمناک، آدنوزین یک انتقال دهنده عصبی بازدارنده است، اگر چه به انتقال انرژی کمک می کند اما به عنوان بخشی از سیستم عصبی مرکزی عمل می کند. این به آن معنی است که برانگیختگی را سرکوب می کند و خواب را بهبود می دهد. معمولا، میزان آدنوزین در مغز هر ساعت وقتی بیدار می شوید افزایش می یابد و بیشتر و بیشتر خواب آلود می شوید و هنگامی که مسدود شود، انتقال دهنده های عصبی دیگری مثل نور اپی نفرین و دوپامین افزایش پیدا می کنند. این همان چیزی است که اثر محرک را ایجاد می کند. تعداد نورون ها نیز افزایش می یابد در نتیجه بیشتر بیدار می مانید.

بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که قهوه حافظه، حالت، سرعت واکنش، هوشیاری و عملکرد شناختی عمومی را بهبود می دهد بنابراین علاوه بر افزایش سطح انرژی، قهوه نیز شما را باهوش تر می سازد.

۲:قهوه عملکرد فیزیکی را بهبود می بخشد

وقتی کافئین سیستم عصبی را تحریک می‌کند، می‌رود که سیگنال‌ها را به قسمت های دیگر بدن ارسال کند. به سلول های چربی پیام داده می شود که چربی بدن را تجزیه کنید؛ در کوتاه مدت مصرف کنندگان قهوه می توانند به طور خاص چربی ها را بسوزانند. مطالعات نشان داده اند که قهوه می تواند تا ۲۹ درصد چربی در افراد لاغر و ۱۰ ٪ در افراد چاق را بسوزاند. وقتی چربی در جریان خون ترشح می شود، اسیدهای چرب آزاد می شوند. سپس می توانید از آن ها به عنوان سوخت استفاده کنید.

با تغییر کم در انواع مختلف قهوه، قهوه می تواند متابولیک را ۳ تا ۱۱ درصد افزایش دهد اما از همه مهم تر، کافئین میزان آدرنالین در خون را افزایش می دهد. می دانید آدرنالین باعث می شود چند ساعت بدوید؟ هدف از این هورمون، آماده کردن بدن برای اعمال فشار فیزیکی شدید است. همه اینها را کنار هم بگذارید، شما می توانید عملکرد فیزیکی خود را با نوشیدن قهوه بهبود بخشید و دفعه بعد که به سالن ورزش میروید، قبل از اینکه شروع کنید یک فنجان قهوه سیاه را امتحان کنید.

۳:قهوه می تواند درد پس از ورزش را کاهش دهد

نه تنها قهوه می تواند به شما کمک کند که بهتر کار کنید، پس از آن نیز از شما مراقبت خواهد کرد. برای کاهش درد عضلات نوشیدن دو فنجان قهوه را امتحان کنید.

در آزمایشی شرکت کنندگان بعد از اینکه ماهیچه های آن هاعجیب و غریب تحریک شدند با ورزش،در آخر نوشیدنی ها را مصرف کردند. با این نوع تمرین، ماهیچه های شما به خاطر نیروی مخالف، بزرگ تر می شوند.

یک ساعت پس از نوشیدن قهوه، شدت درد از صفر تا ۱۰۰ محاسبه شد. قهوه باعث کاهش قابل توجهی در درد شده بود و براساس این یافته ها، نوشیدن حدود ۲ فنجان قهوه دم کرده پس از ورزش به میزان زیادی به کاهش درد کمک خواهد کرد.

۴:قهوه می تواند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد

بیماری آلزایمر، که به عنوان بیماری قدیمی شناخته می شود، معمولا بر سالمندان بالای ۶۵ سال تاثیر می گذارد. این عامل اصلی زوال عقل است. هم چنین شایع ترین بیماری اعصاب در سراسر جهان است. این یک اختلال ذهنی برگشت ناپذیر است. به تدریج، افراد مبتلا به آلزایمر مهارت های حافظه خود را از دست می دهند متاسفانه هنوز هیچ درمان شناخته شده ای وجود ندارد. با این حال، اقدامات پیشگیرانه زیادی وجود دارد که می توانید انجام دهید.

بسیاری از مطالعات نشان می دهند که مصرف کنندگان قهوه می توانند بیش از ۶۵ ٪ شانس ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند. در مطالعه ای با ۵۴ شرکت کننده، مصرف کافئین با ریسک بسیار پایینی همراه بود. این امر مستقل از عوامل دیگر نیز بود.

۵:قهوه می تواند خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش دهد

بعد از بیماری آلزایمر، پارکینسون دومین بیماری عصبی شایع است. و مثل آلزایمر، هنوز هیچ درمان شناخته شده ای برای این بیماری وجود ندارد.این بیماری در زمانی ایجاد می شود که نورون ها، دوپامین را در مغز مرده تولید می کنند. در افرادی که قهوه می نوشند حدود ۳۲ تا ۶۰ درصد احتمال آن را کاهش می یابد. این ممکن است به این دلیل باشد که کافئین دارای اثر مثبت روی انتقال دهنده های عصبی دوپامین است. علاوه بر پیشگیری، قهوه ممکن است به کسانی که از پارکینسون رنج می برند نیز کمک کند. طبق گزارش موسسه تحقیقات مرکز سلامت دانشگاه مک گیل، کافئین می تواند به کنترل حرکت کمک کند.

۶:قهوه می تواند به مبارزه با افسردگی کمک کند

همان طور که قبلا ذکر شد، کافئین سطح دوپامین را در جریان خون افزایش می دهد. دوپامین انتقال دهنده عصبی است که مسئول حرکت، حافظه و شناخت است. با این حال، آن هم چنین نقشی را با احساس لذت بازی می کند و این ممکن است دلیل این باشد که چرا قهوه به مبارزه با افسردگی کمک می کند.

مطالعه ای که توسط هاروارد انجام شد نشان داد زنانی که قهوه می نوشند باید ۲۰ ٪ کم تر از افسردگی داشته باشند. مطالعه دیگری که به دنبال افراد ۲۰۸،۴۲۴ انجام شد نشان داد که کسانی که قهوه می نوشند، کم تر از ۵۳ ٪ احتمال خودکشی دارند که برای هر دو مطالعه، عدد جادویی ۴ (یا بیشتر) بود.

۷:قهوه می تواند به سلامت کبد کمک کند

کبد مسئول صدها وظیفه است که بدن را فعال نگه می دارد. بیماری‌هایی که می توانند بر کبد تاثیر بگذارند نیز متعدد هستند. آن‌ها شامل هپاتیت، بیماری کبد و... هستند. بسیاری از اینها منجر به سیروز می شوند. خوشبختانه، قهوه می تواند سلاحی علیه سیروز باشد. هر روز ۴ یا چند فنجان قهوه بنوشید که ممکن است ریسک را تا حدود ۲۲ درصد کاهش دهید.

در نتیجه یک جز در قهوه به ویژه در برابر سیروز الکلی مفید است. این موضوع با تحقیقات دیگری تقویت شد. این نشان داد که نوشیدن روزانه دو یا چند فنجان بیشتر می تواند احتمال مرگ را از سیروز جگر تا حدود ۶۶ درصد کاهش دهد.

دکتر کارلو لا وچیا و دیگر محققان میلان، ایتالیا دریافتند که نوشیدن قهوه می تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز کاهش دهد. نوشیدن منظم قهوه ممکن است باعث کاهش PSC ریسک شود. یک بیماری نادر است که مجاری صفراوی را تحت تاثیر قرار می دهد. قهوه می تواند آنزیم کبد را کاهش دهد، همانطور که در مطالعه ای در ژورنال پزشکی هپاتولوژی نشان داده شده است.