

قهوه مفیدترین غذای جهان. Coffee: the best health food on the planet.

By Bryon Verhaeghe

نوامبر 2008 November

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

چرا بسیاری از بدی قهوه صحبت می کنند؟ شاید فردی کافئین را دارو خوانده و ما بر این فرض که تمامی داروها بد هستند آن را هم بد پنداشته ایم. اجازه دهید بدون پیشداوری نگاهی دوباره به آن داشته باشیم. قهوه از دانه گیاهی که در طبیعت می روید تهیه و محتوی مواد گوناگونی می باشد. بیشترین ویتامین موجود در آن نیاسین و یا ویتامین ب3 است که اسید نیکوتینیک نیز نامیده می شود. نام گذاری آن به نیاسین برای اشتباه نگرفتن آن با نیکوتین که ماده دیگری است انجام یافته است. نیاسین برای سلامتی ما فواید بسیاری از جمله افزایش طول عمر و بهبود اندازه و میزان کلسترول دارد. اگر به مطالعات انجام شده در مورد قهوه مراجعه شود متوجه نظرات مخالفین نیز می گردیم لکن در این جا سعی گردیده با بیانی حاکی از حقیقت موضوع مورد بررسی و پژوهش قرار گیرد.

■ قهوه و متابولیسم

قهوه موجب کاهش چربی می گردد. موثرین ماده موجود در قرص های رژیمی که موجب فعال تر شدن متابولیسم می گردد کافئین است. در اثر نوشیدن یک فنجان قهوه نیم تا یک ساعت قبل از هر ورزش 107% چربی بیشتر، نسبت به کسانی که کافئین مصرف نمی کنند سوزانده می شود. هم چنین مقاومت و فعالیت آنان بیشتر شده و کمتر از رمق افتاده و از حال می روند. تحقیقات نشان داده میزان قند خون افرادی که قبل از تمرینات قهوه می نوشند، بعد از ورزش در شرایط بهتری قرار دارد.

■ قهوه و سرطان

قهوه موجب کاهش سرطان کبد می گردد. تحقیقات عمومی توکیو ژاپن که در آن 90,452 نفر به مدت 11 سال مشارکت داشتند نشان می دهد که میزان سرطان کبد به میزان 50% در میان افرادی که روزانه حداقل سه فنجان قهوه می نوشیدند کاهش یافته بود. این گزارش در مجله موسسه ملی سرطان توکیو (National Cancer Centre in Tokyo) منتشر گردید.

کافئین کاهش دهنده سرطان روده و مثانه می باشد. دانشگاه کانادایی کالگری به مدت دو سال از سال 1992 تا 1994 اقدام به بررسی و تحقیق بر روی 927 مورد سرطان مثانه، 991 مورد سرطان روده بزرگ و 2118 مورد داوطلبان کنترل تولید مثل نمود. این افراد ساکن در ایالت انتاریو کانادا بودند. نتیجه تحقیقات در مجله اروپایی پیشگیری سرطان در مورخ آپریل 2002 منتشر شد. بر اساس این مطالعات آنان در تمامی موارد شاهد کاهش سرطان با مصرف قهوه بودند. با مصرف چای هیچگونه تاثیری در کاهش این سرطان ها مشاهده نگردید.

کافئین کاهش دهنده سرطان رحم است. برابر یافته های بخش زنان دانشگاه پزشکی تو هوکو (Tohoku) که در مجله اروپایی پیشگیری سرطان در مورخ 17 آگوست 2008 منتشر شد مصرف قهوه موجب کاهش سرطان رحم زنان (EEA) گردید. در این تحقیقات به مقایسه 107 نفر از زنان زیر 80 سال که مبتلا به سرطان رحم بودند با 214 نفر از زنانی که دچار این سرطان نبودند پرداختند. آنان به این نتیجه دست

یافتند که در میان گروهی که بیشترین مصرف قهوه را داشتند (2 تا 3 فنجان قهوه روزانه و یا بیشتر) کمترین میزان آمار سرطان رحم مشاهده گردید.

کافئین پیشگیری کننده سرطان پوست می باشد. تحقیقاتی در دانشگاه روتجرز (Rutgers) ایالت نیوجرسی بر روی موشهای بی مو که به سادگی در هنگام تابش مستقیم نور خورشید دچار سرطان پوست می گردیدند انجام گردید. این تحقیقات در مورخ 11 نوامبر 2008 منتشر شد. آنان در تحقیقات مقایسه ای خود شاهد کاهش سرطان پوست به میزان 400 برابر در میان گروهی از موش ها که 2 فنجان قهوه روزانه دریافت می کردند و گروهی که قهوه دریافت نمی کردند بودند.

■ قهوه بازدارنده حمله های آسمی است

در مطالعه ای بر روی بالغ بر 70 هزار ایتالیایی، کاهش 28% علائم آسمی با مصرف روزانه بیش از سه فنجان قهوه مشاهده گردید. تائید همین نتایج در تحقیقات سال 1992 دومین بهداشت ملی و بازدید مجمل تغذیه (NHANESH) که بر روی بالغ بر 20,000 هزار آمریکایی انجام پذیرفت نیز به دست آمد. بر اساس این مطالعه، در میان افرادی که به طور متداول و روزانه قهوه می نوشیدند کاهش 29% ریسک حمله آسمی و همچنین تقلیل 13% علائم خس خس تنفسی مشاهده گردید.

■ قهوه و کافئین برای سلامت بی خطر هستند

کافئین توسط بخش غذا و داروی دولت آمریکا (FDA) در لیست غذاهایی که برای سلامت عموم بی خطر هستند (GRAS) قرار گرفت. این تخصیص در سال اول ژانویه 1958 انجام پذیرفت و این اجماع بر اساس نظرات کارشناسان در مورد مصرف این مواد بدست آمد.

■ قهوه و کمبود مواد معدنی در استخوان

موسسه تحقیقات پوکی استخوان فرامینگهام در یک تحقیق 4 ساله در مورد عوامل پوکی استخوان بر روی 800 نفر از زنان و مردان سالخورده اقدام به بررسی نمود. این موسسه به اندازه گیری تغییرات فشردگی املاح استخوانهای (BMD) لگن خاصره، ستون فقرات و برش استخوانی آنان پرداخت. برابر نتایج به عمل آمده مصرف کافئین تاثیری در پوکی استخوان آنان در پی نداشت. تحقیقات گروه مطالعه ناتینگهام (EPIC) در ارتباط با مصرف کافئین و در صد فشردگی املاح استخوان 580 نفر از زنان سالخورده پس از دوران یائسگی، بیانگر عدم تاثیر مصرف کافئین در فشردگی املاح استخوان بود. همچنین در تحقیقی دیگر بر روی 138 نفر از زنان سالخورده پس از دوران یائسگی، ارتباطی با پوکی استخوان با مصرف روزانه 1400 میلیگرم کافئین، چیزی در حدود نوشیدن 8 تا 10 فنجان قهوه روزانه مشاهده نشد.

■ قهوه موجب کاهش بیماری دیابت می گردد

برابر تحقیقی 12 ساله بر روی 125,000 نفر که در سالنامه دارویی داخلی (Annals of Internal Medicine) انتشار یافت در میان افرادی که بطور روزانه 6 فنجان و یا بیشتر قهوه می نوشیدند کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت به میزان 54% در مردان و 30% در زنان مشاهده شد. ضمناً تاثیر مصرف قهوه دی کافئین (decaffeinated) برابر نیمی از آن بود. دکتر فرانک هو (Frank Hu) کمک پروفیسور مدرسه بهداشت عمومی هاروارد می گوید: که حتی نوشیدن یک فنجان قهوه به کاهش درصد ریسک دیابت می انجامد. آنان دریافتند که جای چنین تاثیری به همراه ندارد.

■ قهوه و بیماری پارکینسون

بر اساس تحقیقی 30 ساله که به وسیله 8004 نفر از مردان ژاپنی-آمریکایی در سنین 45 تا 68 سالگی دنبال شد کاهش 81% بیماری پارکینسون در افرادی که روزانه 3 فنجان قهوه می نوشیدند مشاهده گردید. اضافه کردن شیر و یا شکر تاثیری در نتیجه نداشت. این تحقیق به وسیله اداره امور سربازان سابق هونولولو انجام و در مجله جامعه دارویی آمریکا (JAMA) منتشر شد.

■ قهوه و فشار خون بالا

دکتر روبرت کورتی (Roberto Corti) متخصص قلب و عروق در بیمارستان دانشگاه زوریخ سوئیس اقدام به آزمایش با خوراندن اسپرسو بسیار قوی، قهوه دی کافئین، تزریق وریدی کافئین و همچنین آمپول آب (placebo) به داوطلبان خود نمود. بر این اساس افرادی که به طور معمول و هر روزه قهوه می نوشیدند افزایش فشار خون نداشتند. افرادی که به طور معمول قهوه نمی نوشیدند افزایش فشار خون موقت داشتند.

■ برگه اطلاعاتی قرص کافئین

دولت کانادا از دوم ژانویه 2008 در برگه های اطلاعاتی مصرف قرصهای کافئین خود بیان داشت: جهت هوشیاری، عدم خواب آلودگی و بازشناختی بیشتر 100 تا 200 میلی گرم در هر 3 تا 4 ساعت به میزان دلخواه اما در هر 24 ساعت از 1000 میلی گرم بیشتر نشود (1974 Greden ; 1988 FDA ; 1995 Sawynok). جهت شادابی، مقاومت و فعال بودن 100 تا 200 میلی گرم در هر 3 تا 4 ساعت به میزان دلخواه اما در هر 24 ساعت از 1000 میلی گرم بیشتر نگردد (1988 FDA 1995Sawynok). جهت مدر ملایم مصرف 100 تا 200 میلی گرم در هر 3 تا 4 ساعت به میزان دلخواه اما در هر 24 ساعت از 800 میلی گرم بیشتر نشود (1997 Neuhauser-Berthold et al ; 2001 IOM ; 2002 Shirley et al).

میزان کافئین در یک فنجان قهوه 240 میلیگرمی:

قهوه ماشینی	100-170 میلیگرم
اسپرسو	30-90 میلیگرم
قهوه فوری	60-80 میلیگرم
قهوه بدون کافئین	30-40 میلیگرم
چای	40-100 میلیگرم
Red Bull	80 میلیگرم
کولا	16-47 میلیگرم (یک قوطی کولا 24-71 میلیگرم)
بستنی قهوه دار	50-60 میلیگرم
کاکائو نوشیدنی	3-13 میلیگرم
دو قرص اکسیدرین (Excedrin)	بسیار قوی 130 میلیگرم
دو قرص آناسین (Anacin)	بسیار قوی 64 میلیگرم

▪ کافئین بعنوان یک مدر

از جمله خصوصیات دیگر کافئین ازدیاد ادرار است. اغلب توسط پزشکان به منظور پایین آوردن فشار خون داروهای مدر تجویز می گردد. بسیاری از پزشکان نظر مساعدی بر مدرها دارند. در هنگام صحرانوردی بمنظور کاهش دفعات ادرار و جلوگیری از کاهش آب بدن، از قرص نمک استفاده می شود. سربازان ارتش در هنگام عملیات صحرایی جهت پیشگیری از کاهش آب بدن در مواقع اضطراری با خود قرص نمک یدک می کشند. در روزگاران قدیم مردم به درون قهوه خود مقداری نمک جهت کاهش مدر بودن و از دست دادن آب بدن اضافه می کردند.

اخیراً برابر تحقیقات به عمل آمده، نوشیدن روزانه بیش از 6 فنجان قهوه و به مدت طولانی 20 ساله، نه تنها موجب مرگ و میر نمی گردد بلکه ممکن است به طول عمر ما به وسیله کاهش ریسک خطر مرگ توسط بیماری قلبی کمک نماید. این تحقیقات بوسیله دانشگاههای هاروارد و آتونوما در مادرید اسپانیا به مدت 20 سال به طول انجامید.

در مقالات بعدی در مورد مزایای نمک در سلامتی و همچنین در مورد چگونگی نقش کلسترول بالا در طول عمر و همچنین تاثیرش در کاهش عفونت سخن به میان خواهد آمد. چنانچه علاقمند به موضوعات دیگری بوده و یا بدنبال سلامتی خود هستید. می توانید به تارنمای ما در ذیل مراجعه و تقاضای خود را جهت مشاوره رایگان ارسال نمایید. همچنین ما به شما جهت دیدار از رژیم غذایی بازآوری سلامتی Rebound Diet™ و لیست غذاهایی که خودداری و یا استفاده بیشترشان برای سلامتی ما مفید می باشند خوش آمد می گوئیم. نوش جان

تلفن تماس در تهران: 44328851 RDID324

alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com