



آبان ۱۳۹۸



دانشگاه اصفهان



تأثیر قهوه بر سلامت (مزایا و مخاطرات)

محمدامین مشهدی^۱، مریم بیگمی^۲، فرزانه فرجیان^۳، مرتضی شهریاری^۱

۱- کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی، معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

۲- استادیار گروه علوم و صنایع غذایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

۳- استادیار گروه فارماکولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

beigomimaryam@gmail.com

چکیده

بیان مسأله: در میان نوشیدنی‌های غیر الکلی، قهوه یکی از پرمصرف‌ترین و پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان می‌باشد که به دلیل مصرف وسیع آن، همواره مطالعه بر روی تأثیرات سودمند و مضر آن توسط محققین انجام شده است. این نوشیدنی حاوی صدها ترکیب بیولوژیکی فعال می‌باشد که اثرات قدرتمندی بر سلامت طولانی مدت انسان دارد.

هدف پژوهش: با توجه به گستردگی روزافزون مصرف قهوه در این مقاله مروری سعی شده است تأثیر نوشیدن قهوه بر سلامتی انسان و همچنین مخاطرات مصرف آن بررسی شود.

یافته ها و نتیجه گیری: اخیراً مطالعات متعددی با تمرکز بر پیامدهای بهداشتی مرتبط با مصرف قهوه منتشر شده است که حاکی از ارتباط معکوس بین مصرف قهوه و مرگ و میر می‌باشد. مطالعات نشان داده است مصرف همیشگی قهوه خطر مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی (CV) و انواع پیامدهای نامطلوب ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله بیماری‌های عروق کرونر قلب (CHD)، نارسایی قلب (HF) و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. اثرات قهوه بر روی بیماری فشار خون تقریباً خنثی بوده، اگر چه بهبود دیابت نوع ۲ (T2D)، افسردگی و چاقی با مصرف مداوم آن گزارش شده است. همچنین مصرف مداوم قهوه سبب محافظت در برابر بیماری‌های عصبی، بهبود کنترل آسم و بیماری‌های کبد می‌شود. قوی‌ترین اثرات سلامتی بخش در اثر مصرف ۳ الی ۴ فنجان قهوه در روز بدست می‌آید. اخیراً شواهد ناشی از مطالعات نشان می‌دهد قهوه و ترکیبات موجود در آن نقش بسزایی در برابر کارسیوژن‌ها و سرکوب تومورهای ناشی از آن در سرطان سینه داشته است. بنظر می‌رسد مزایای ناشی از نوشیدن قهوه در مقابل خطرات ناشی از مصرف آن بیشتر می‌باشد.

کلید واژه ها: قهوه، سلامت، مخاطرات.



آبان ۱۳۹۸



دانشگاه اصفهان



Abstract

The Impact of Coffee on Health (Benefits and Risks)

Mohammadamin Mashhady¹, Maryam Beigomi², Farzaneh Farajian³, Morteza Shahriari¹

- 1- MSc of Food Science and Technology, Food and Drug Deputy, Zahedan University of Medical Sciences
- 2- Assistant Professor of Food Science and Technology, Faculty of Medicine, Zahedan University of Medical Sciences
- 3- Assistant Professor of Pharmacology, Faculty of Medicine, Zahedan University of Medical Sciences

Email: beigomimaryam@gmail.com

Statement of Problem: Among non-alcoholic beverages, coffee is one of the most popular beverages around the world, because of its high consumption, it has always been studied by researchers about its beneficial and harmful effects. Coffee, a complex brew containing hundreds of biologically active compounds, exerts potent effects on long-term human health.

Research Purpose: Given the increasing scope of coffee consumption in this review article, it is attempted to examine the impact of coffee drinking on human health and the dangers of its consumption.

Results and Conclusion: Recently, a plethora of studies have been published focusing on health outcomes associated with coffee intake. An inverse association between coffee consumption and all-cause mortality has been seen consistently in large prospective studies. Studies show that habitual coffee consumption is also associated with lower risks for cardiovascular (CV) death and a variety of adverse CV outcomes, including coronary heart disease (CHD), congestive heart failure (HF), and stroke; coffee's effects on arrhythmias and hypertension are neutral. Coffee consumption is associated with improvements in some CV risk factors, including type 2 diabetes (T2D), depression, and obesity. Chronic coffee consumption also appears to protect against some neurodegenerative diseases, and is associated with improved asthma control, and lower risks for liver disease and cancer. Habitual intake of 3 to 4 cups of coffee appears to be safe and is associated with the most robust beneficial effects. Furthermore, some studies tried to elucidate the relationship amid coffee intake and suppression of carcinogenesis in breast tissues. It seems that the benefits of drinking coffee outweigh the dangers of drinking it.

Keywords: Coffee, Health, Risks.