

# قهوه: از تاریخچه تا اثرات مثبت آن بر سلامتی

مرضیه اکبری<sup>1</sup>، شکوفه اکبری<sup>2</sup>

1. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان

[akbari.2016.mm@gmail.com](mailto:akbari.2016.mm@gmail.com)

2. کارشناس مامایی، کارمند شبکه بهداشت و درمان شهرستان بروجن

**بیان مسئله:** قهوه یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌های بین‌المللی با مصرف بالا بوده که مصرف آن از سال 800 میلادی توسط بومیان آفریقا آغاز شد. قهوه گیاهی از تیره Coffea و از خانواده Rubiaceae می‌باشد. درخت قهوه در نواحی گرمسیری و در هوای گرم و مرطوب رشد می‌کند. معروف‌ترین نوع قهوه Coffea Arabica (عریبکا) و Coffea robusta (روبوستا) به ترتیب 64 درصد و 35 درصد از تولید جهانی را در اختیار خود دارند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که بین سال‌های 2016 تا 2017، نزدیک به 159 میلیون کیسه قهوه در سطح جهان مصرف شده که نسبت به سال 2015، 2.2 درصد افزایش داشته است. قهوه از مهم‌ترین کالاهای کشاورزی موجود در بازار جهانی است؛ حدود 10.3 میلیون هکتار قهوه در سراسر جهان کشت می‌شود و تنها درآمد اقتصادی بیش از 25 میلیون خانواده را نشان می‌دهد. این محصول توسط بیش از 60 کشور جهان تولید و صادر می‌شود و به عنوان یکی از برترین محصولات نقدی در کشورهای در حال توسعه رتبه بندی شده است. قهوه حاوی کربوهیدرات‌ها، لیپیدها، ویتامین‌ها، ترکیبات نیتروژن، کافئین، کافستول<sup>1</sup>، کاهول<sup>2</sup>، اسید کلروژنیک، ایزوفلاونوئیدها و ریز مغذی‌ها (پتاسیم، منیزیم، نیاسین و ویتامین E) می‌باشد. با توجه به تولید انبوه و مصرف بالای قهوه در جهان، توجه به خواص مفید این محصول برای سلامتی ضروری می‌باشد. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی قهوه و اثرات مثبت آن بر روی سلامتی می‌باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه به روش مروری بر روی مطالعات انجام شده در سایت‌های معتبر علمی در رابطه با قهوه، تاریخچه و خواص آن انجام گردید. معیار ورود اطلاعات مقالات مرتبط با موضوع و حاوی کلمات کلیدی تحقیق بوده است.

---

<sup>1</sup> Cafestol

<sup>2</sup> kahweol

**یافته ها:** قهوه منبع مهم آنتی اکسیدان و مواد مغذی است که طی تحقیقات صورت گرفته مصرف منظم 3 تا 5 فنجان قهوه (متعادل) در روز خطر ابتلا به آسم، پارکینسون، دیابت نوع دو، زوال عقل، بیماری های قلبی-عروقی، چاقی، افسردگی، سردرد، آلزایمر، یرقان، سنگ کلیه، سکته مغزی، سرطان کبد، پروستات و روده بزرگ را کاهش می دهد.

**نتیجه گیری:** اطلاعات جمع آوری شده در سال های اخیر مفهوم جدیدی از قهوه ایجاد کرده است که با این عقیده رایج که مضرات قهوه بیشتر از فواید آن است مخالفت می کند. این دیدگاه بیشتر با مطالعات و پژوهش های علمی همراه است. با این وجود نگرش منطقی و خوشبینانه تر به قهوه و فواید آن با مطالعات بیشتر در این زمینه انسجام پیدا خواهد کرد.

**کلمات کلیدی:** قهوه، کافئین، تاریخچه، خواص آنتی اکسیدان، بیماری ها