**قهوه: از تاریخچه تا اثرات مثبت آن بر سلامتی**

**مرضیه اکبری\*1، شکوفه اکبری2**

**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 نوشیدنی های بین المللی با مصرف بالا بوده که مصرف آن از سال 800 میلادی توسط بومیان آفریقا آغاز شد. قهوه گیاهی از تیره Coffea و از خانواده Rubiaceac می­باشد. درخت قهوه در نواحی گرمسیری و در هوای گرم و مرطوب رشد می­کند. معروف­ترین نوع قهوه Coffea Arabica (عربیکا) 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[[1]](#footnote-1)، کاهول[[2]](#footnote-2)، اسید کلروژنیک، ایزوفلاونوئید­ها و ریز مغذی­ها (پتاسیم، منیزیم، نیاسین و ویتامین E) می باشد. 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 مروري بر روي مطالعات انجام شده در سایت هاي معتبر علمي در رابطه با قهوه، تاریخچه و خواص آن انجام گردید. معيار ورود اطلاعات مقالات مرتبط با موضوع و حاوي كلمات كليدي تحقيق بوده است.

**یافته ها**: قهوه منبع مهم آنتی­اکسیدان و مواد مغذی است که طی تحقیقات صورت گرفته مصرف منظم 3 تا 5 فنجان قهوه (متعادل) در رور 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 جمع­آوری 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 می­کند. این دیدگاه بیشتر با مطالعات و پژوهش­های علمی همراه است. با این وجود نگرش منطقی و خوشبینانه­تر 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

1. Cafestol [↑](#footnote-ref-1)
2. kahweol [↑](#footnote-ref-2)