

بررسی تاثیر مصرف قهوه بر بیماری‌های مشخص

زهرا ابراهیمی کلاریجانی

دانشجوی دکترای تخصصی بیوتکنولوژی مواد غذایی دانشگاه تهران

Ebrahimi.k.zahra@gmail.com

چکیده

بیان مسأله: قهوه یک نوشیدنی رایج، ارزان و با آماده‌سازی آسان، است، مصرف جهانی آن دو میلیارد فنجان در روز و در درجه دوم نوشیدنی‌ها در مقایسه با آب است. با توجه به محبوبیت قهوه، تاثیر آن بر سلامت عمومی می‌تواند قابل توجه باشد. قهوه دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان‌ها با اثرات وسیع بر سلامتی می باشد.

هدف پژوهش: قهوه به‌طور گسترده مورد استفاده مردم جهان قرار دارد و از لحاظ ترکیبات زیستی، پتانسیل سلامتی‌بخش بالایی خصوصاً از لحاظ ویژگی‌های آنتی اکسیدانی دارد. نظر به افزایش نرخ ابتلای مردم جهان به بیماری‌ها، محققان به دنبال یافتن استراتژی‌های ارزان و قابل دسترس برای پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌ها می باشند. سالانه مقالات متعددی در زمینه تاثیر قهوه در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف منتشر می‌شود. در این مطالعه سعی شده است به بررسی تاثیر مصرف قهوه بر بیماری‌های مختلف پرداخته شود.

یافته‌ها: بررسی‌های انجام شده به کمک مطالعات کوهورت و متاآنالیزها نشان‌دهنده تاثیر مثبت قهوه در جلوگیری یا کاهش اثرات منفی بیماری‌های مشخصی نظیر اضطراب و افسردگی، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های عصبی، نشانگرهای التهابی، سرطان روده بزرگ می باشد. هرچند که گاهی اوقات اثرات منفی مصرف زیاد از حد قهوه در ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان پانکراس نیز مشاهده شده است.

نتیجه‌گیری: یافته‌های حاصل از پژوهش محققان در سراسر دنیا بیانگر ارتباط بین مصرف قهوه با کاهش اضطراب و افسردگی، کنترل دیابت، کاهش ابتلاء به فشار خون بالا، کاهش بروز بیماری‌های عصبی، کاهش نشانگرهای التهابی، کاهش ابتلاء به سرطان روده بزرگ و افزایش ابتلاء به سرطان پانکراس می باشد. هرچند که اکثر محققان ذکر کرده اند نیاز به انجام تحقیقات با پارامترهای مشخص‌تر و زمان طولانی‌تر می‌باشد.

کلید واژه‌ها: قهوه، آنتی اکسیدان‌ها، متاآنالیز، دیابت، فشارخون.

Investigation of the effect of coffee on the certain diseases

Zahra Ebrahimi Kalarijani

PhD student in Food Biotechnology, University of Tehran

Ebrahimi.k.zahra@gmail.com

Abstract

Statement of Problem: Coffee is a common, inexpensive, easy-to-prepare beverage, with a global consumption of two billion cups per day and second bevarage after water. Given the popularity of coffee, its impact on public health can be significant. Coffee has high levels of antioxidants with a wide range of health effects.

Research Objective: Coffee is widely used by people around the world and has a high health potential, especially in terms of its antioxidant properties. As the rate of disease around the world increases, researchers are looking for inexpensive and affordable strategies to prevent them. There are numerous articles published annually on the effect of coffee in preventing various diseases. In this study, we tried to investigate the effect of coffee consumption on different diseases.

Results: Studies using cohort studies and meta-analyzes have shown that coffee has a positive effect on preventing or reducing the negative effects of certain diseases such as anxiety and depression, diabetes, hypertension, neurodegenerative diseases, inflammatory markers, colorectal cancer. However, sometimes the negative effects of excessive coffee consumption have also been observed in diseases such as pancreatic cancer.

Conclusion: Findings from a worldwide survey of researchers suggest a relationship between coffee consumption and anxiety and depression, diabetes control, reduction in hypertension, decrease in incidence of neurodegeneration, decrease in inflammatory markers, decrease in colon cancer and increase in pancreatic cancer. However, most researchers have stated that research with more specific parameters and longer periods is needed.

Key words: Coffee, Antioxidants, Meta-analysis, Diabetes, Hypertension.