

أكواب من القهوة تحمي من أمراض القلب 3

3 أكواب من القهوة تحمي من أمراض القلب





كشفت دراسة حديثة أن تناول ما يصل إلى 3 أكواب من القهوة بشكل يومي يحمي من أمراض القلب المسببة للوفاة

وَعُرِضَت الدراسة يوم الجمعة الماضي، خلال الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب

وفحصت الدراسة سلوك شرب القهوة لنحو 468 ألف شخص شاركوا في دراسة بريطانية، اشتملت على معلومات وراثية وصحية متعمقة

وأظهر تحليل يتعلق بأمراض القلب، أن شرب فنجان أو أكثر من القهوة العادية التي تحتوي على الكافيين بشكل يومي ارتبط بتراجع مخاطر الإصابة بفشل القلب على المدى الطويل. بحسب شبكة «سي إن إن» الأمريكية

ومقارنة مع الأشخاص الذين لم يشربوا القهوة، وجد تحليل أن خطر الإصابة بفشل القلب مع مرور الوقت انخفض بنسبة تراوح بين 5% و12% لكل فنجان قهوة يتم تناوله في اليوم. وعندما يتناول الشخص فنجانين أو أكثر من القهوة %السوداء يومياً، ينخفض خطر الإصابة بنحو 30