



# احتمال ارتباط شرب القهوة يوميا بانخفاض خطر الموت

أظهرت دراسة نشرت مؤخرا في مجلة الجمعية الأمريكية للقلب ارتباط الاستهلاك اليومي والمعتدل للقهوة (أقل من 5 فناجين في اليوم) بانخفاض خطر الوفيات الناجمة عن مرض السكري النوع 2، أمراض القلب والشرايين، والأمراض العصبية والانتحار عند غير المدخنين.

وتعمل المركبات النشطة بيولوجيا لحبات البن على تخفيض مقاومة الأنسولين والالتهابات.

تشجع هذه النتائج على إدراج الاستهلاك المنتظم للقهوة في النظام الغذائي الصحي المتوازن.



science.ma

المصدر: [الجمعية الأمريكية للقلب](#)