



# استهلاك القهوة وانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون

إذا كنت من محبي القهوة فلا تتردد في شرب المزيد و المزيد من الفناجين، فقد أظهرت دراسة حديثة أن استهلاك القهوة قد يخفض نسبة الإصابة بسرطان القولون.



science.ma

قام باحثون في جامعة شمال كاليفورنيا بفحص أكثر من 5100 رجل و امرأة من المصابين بسرطان القولون خلال ستة أشهر، كما فحصت عينة شاهدة مكونة من 4000 رجل وامرأة من غير المصابين.

ويقول ستيفن غروبر المشرف على الدراسة ومدير مركز نوريس للسرطان في نفس الجامعة: “لقد وجدنا أن استهلاك القهوة يرتبط بانخفاض معدل الإصابة بسرطان القولون؛ فكلما زاد استهلاكها كلما قل خطر الإصابة.”

وقد أورد المشاركون في الدراسة مجموع استهلاكهم اليومي للقهوة بجميع أنواعها فضلا عن استهلاكهم للسوائل الأخرى، كما جمعت معلومات عن عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون، مثل: تاريخ السرطان والنظام الغذائي والنشاط البدني والتدخين.

وبعد تعديل عوامل الخطر المعروفة، أظهرت البيانات أن الاستهلاك المتواضع للقهوة أي كوب أو كوبين يوميا يرتبط هو الآخر باخفاض احتمالات الإصابة بسرطان القولون النامية بنسبة 26%، وخطر الإصابة ينخفض إلى 50% عند شرب أكثر من كوبين ونصف يوميا، وهذا يشمل القهوة بجل أنواعها: بالكافيين وخالية الكافيين.

ويعبر نفس المتحدث عن اندهاش الفريق فالأمر لا يتعلق بالكافيين، وهو ليس وحده المسؤول عن الخاصية الوقائية للقهوة.

فالبن يحتوي على عدة عناصر تساهم في الصحة العامة للقولون مما يفسر خصائصها الوقائية: الكافيين والبوليفينول يمكن أن تعمل مضادات للأكسدة تحد من نمو خلايا سرطان القولون، والميلانويدات الناتجة عن تحميص القهوة ترفع من حركية القولون، والديتيرين يحمي من السرطان عن طريق تعزيز الجهاز المناعي للجسم.

وحسب ستيفاني شميت فالمستويات النفعية لفنجان القهوة تختلف حسب نوعية الحبوب وطريقة تحميصها وتخميرها، والنبأ السار في هذه الدراسة أن خطر الإصابة ينخفض بغض النظر عن النكهة أو شكل القهوة الذي تفضله.

ويردف غروبر: "على الرغم من أن الأدلة الحالية تشير إلى تأكيد هذا الأمر إلا أننا بحاجة إلى المزيد من الأبحاث قبل الدعوة إلى استهلاك القهوة كتدبير وقائي، فلاستهلاك القهوة مخاطر صحية، ومع ذلك أود أن أبهج محبي القهوة فكوبهم اليومي قد يقيهم من الإصابة بسرطان القولون."

ويعد سرطان القولون ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعا بين كل من الرجال والنساء في الولايات المتحدة، فحسب جمعية السرطان الأمريكية سجلت أزيد من 95 ألف حالة جديدة من حالات الإصابة بسرطان القولون، كما شخصت 39 ألف حالة من حالات الإصابة بسرطان الأمعاء هذه السنة.

المصدر: [جامعة شمال كاليفورنيا](#)