

## نخيل نيوز

### سر العمر الطويل قد يكون في كوبك اليومي..تعرف على التفاصيل



#### نخيل نيوز - متابعة

توصلت دراسة حديثة، إلى أن شرب 7 إلى 8 أكواب يوميا من الماء والشاي والقهوة مجتمعة، يزيد متوسط العمر. الدراسة المنشورة في المجلة البريطانية للتغذية، ذكرت أن "الجمع بين هذه المشروبات الثلاثة بكميات متفاوتة، مع منح الماء النصيب الأكبر، يقدم فوائد صحية أفضل من الاقتصار على مشروب واحد".

وتابعت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة الطب الجنوبية في الصين، أكثر من 182 ألف بالغ على مدى أكثر من 13 سنة، وطلب منهم تدوين ما شربوه وأكلوه خلال الـ24 ساعة السابقة، لقياس كمية الماء والشاي والقهوة التي تناولوها. وأوضح الباحثون، أن "شرب كوبين أو 3 من القهوة، مقابل كوب واحد من الشاي، إلى جانب كمية الماء الموصى بها، يقدم فوائد أكثر مقارنة بالاققتصار على أحد المشروبات".

لكن الدراسة اعتبرت أن "العلاقة بين شرب الماء والشاي والقهوة وطول العمر مجرد ارتباط، وليس سببا مباشرا". وقالت أستاذة التغذية في جامعة بوسطن الأميركية جون ساليج بليك، إن "الشاي والقهوة يلعبان دورا أساسيا في الترطيب اليومي للجسم، رغم احتوائهما على الكافيين وتأثيرهما المدر للبول".

وذكر موقع "فيرى ويل هيلث"، أن "استهلاك القهوة ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، كالسكري من النوع الثاني، وأمراض الكبد، وبعض أنواع السرطانات".

وأوضحت أخصائية التغذية مديرة برنامج التغذية بجامعة نيفادا في لاس فيغاس سامانثا كوغان، أن "الشاي والقهوة يعملان على تعزيز فوائد بعضهما البعض".

ونصحت بليك، بإضافة بعض الحليب قليل الدسم إلى القهوة لإغنائها بعناصر غذائية صحية، مثل الكالسيوم والبوليتاسيوم وفيتامين "دي".