

هل تحتاج فنجانا من القهوة كي تبدأ يومك؟

13-06-2015 شبكة النبا

تعد القهوة المشروب الأكثر شعبيةً وانتشاراً في العالم، لكن يصفه الخبراء بأنه شراب متحول ما بين داء ودواء، ما جعل الناس في حيرة كبيرة بشأن أيهما أكثر فوائده أم اضراره، لذا تعددت الدراسات والأبحاث حول فوائد ومضار القهوة، فليس كل قهوة تتناولها تحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة ضد أمراض الزهايمر والسكري من النوع الثاني وسرطان البروستات، فقيمة القهوة الصحية تعتمد على كيفية تحميصها وخبزها وتحضيرها وكيفية تناولها أيضاً.

لكن على الرغم من منافعها يحذر الخبراء من الجرعات الزائدة من القهوة، إذ يشعر الكثير من عشاق القهوة بأحاسيس من المتعة والصفاء بعد تناول الكافيين، لكن خبراء في الصحة يحذرون من أن تناول تلك المادة بجرعات زائدة قد يؤدي الصحة، ومعرفة كمية الجرعة الزائدة تختلف من شخص إلى آخر، لذا تختلف فوائد ومضار المشروب الأكثر شيوعاً في العالم حسب تناول معدل جرعاتها.

لذا هل نحتاج فنجانا من القهوة يومياً؟، أم نتجنب احتساءه لأن الكافيين يسبب لك التوتر؟، من شأن هذه التساؤلات إعادة فتح باب النقاش حول ما إذا كان تناول القهوة مفيد للصحة بشكل عام وصحة القلب بشكل خاص، إذ أن هناك الكثير من اللغط حول تأثيرات القهوة على صحة القلب، فبينما تربط بعض الدراسات استهلاك القهوة ببعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب كارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم، ثمة دراسات أخرى تشير إلى أن تناول القهوة قد يوفر بعض الحماية لهذا العضو الحيوي.

وذكر باحثون آخرون أن تناول القهوة يرتبط بتراجع احتمالات الإصابة بالشلل الرعاش وأمراض الكبد والنوع الثاني من السكري لكن تأثيره على صحة القلب والإصابة بالسرطان ومعدل الخصوبة ما زال أمراً مثيراً للجدل.

من جانب طريف وجد ان هناك نوع من القهوة مستخرجة من روث الفيلة التايلاندية وتباع بأسعار

باهظة، تمهيدا لتصنيع قهوة فريدة من نوعها تعتبر من الاغلى في العالم، في حين اطلقت شركة "نستله" العملاقة في مجال المنتجات الغذائية روبوتا قادرا على بيع الات للقهوة في اليابان اكبر اسواق "نسكافيه" في العالم.

وعليه باتت القهوة من أكثر المشروبات التي يتم البحث عن فوائدها وأضرارها، فقد كشفت الدراسات جديدة عن أسرار جديدة للقهوة وفوائدها، قد تدفع خصوم القهوة إلى تغيير رأيهم وتشجيعهم على شربها باعتدال للتمتع بصحة جيدة ومستدامة.

حب القهوة ربما يرجع لعوامل جينية

في سياق متصل قال دانيال تشاسمان الاستاذ المساعد في مستشفى بريجهام اند ويمن في مدينة بوسطن الأمريكية والذي قاد فريق البحث "مثل التحليلات الوراثية السابقة للتدخين وشرب الكحوليات يقدم هذا التحليل نموذجا لكيف يمكن أن تؤثر الجينات على بعض السلوكيات المعتادة"، وجمع الباحثون بيانات من 28 دراسة لأكثر من 120 ألف شخص يحتسون القهوة بانتظام. ودرس الباحثون نسخا من الجينات موجودة لدى هؤلاء الأشخاص مستخدمين في ذلك الخرائط الجينية لهم وما قدموه من بيانات عن حجم استهلاكهم اليومي من القهوة، وبالإضافة إلى جينين تم ربطهما فيما سبق بالفعل بالتمثيل الغذائي للكافيين اكتشف الباحثون موقعين آخرين في الخريطة الوراثية يرتبطان بالطريقة الني يعالج بها الجسم الكافيين. بحسب رويترز.

وأشار الباحثون إلى وجود متغيرين وراثيين آخرين ربما يحددان تأثيرات الكافيين على المخ، ومع ذلك هناك متغيران جديان آخران يرتبطان بالتمثيل الغذائي للسكر والدهون، وكتب الباحثون في دورية الطب النفسي الجزيئي Psychiatry Molecular إن الأشخاص الذين يتمتعون بمتغيرات جينية ترتبط بزيادة التمثيل الغذائي للكافيين يميلون إلى شرب المزيد من القهوة لأن أجسامهم تعالجه بطريق أسرع.

شفرة جينوم القهوة

فقد نجح العلماء في فك شفرة الخريطة الجينية للقهوة (الجينوم) وكشفوا أسرارها يمكنها تحسين الفنجان المحبب لدى الملايين مستقبلا، وكشف فريق دولي من الباحثين عن الشفرة الجينية لشجرة البن، ووضع العلماء أيديهم على الخصائص الجينية التي قد تساعد في تطوير أنواع مختلفة وجديدة من البن يمكنها ان تتحمل بشكل أفضل الجفاف والآفات والحشرات إلى جانب تحسين الطعم وزيادة معدلات الكافيين. بحسب رويترز.

ودرس الباحثون شجرة كافيا كانيفورا التي تعرف باسم روبوستا، وتساهم الشجرة بنحو 30 في المئة من إنتاج البن في العالم، ويأتي هذا النوع من البن في المرتبة الثانية بعد البن العربي الذي يشتهر بمذاق أقل قوة لكنه أغنى. وتجرى أبحاث منفصلة لفك شفرة جينوم شجرة البن العربي، وتتميز القهوة بطعم ورائحة قوية ويعتبر الكافيين دون شك عامل جذب قويا فيها. وقال الباحثون إن دراستهم التي نشرت في دورية ساينس العلمية توصلت إلى أن شجرة البن تحتوي على مجموعة كبيرة من الإنزيمات التي تنتج الكافيين.

وأضافوا أن إنزيمات الكافيين في البن تتطور بشكل مختلف عنها في شجرة الكاكاو (الشوكولاتة) أو الشاي، وقال فيكتور ألبرت من جامعة بافالو الذي شارك في الدراسة "بالنسبة لأي نبتة فإن فك شفرة الجينوم مطلب أساسي لأي شكل من أشكال التكنولوجيا المتقدمة للاستنبات أو التعديل الجزيئي، "بدون الجينوم لا يمكننا إجراء أبحاث متقدمة حقيقية على القهوة تسمح لنا بتحسينها".

عدم احتساء أكثر من خمسة فناجين قهوة

كما جاء في مراجعة أوروبية أن احتساء خمسة فناجين من القهوة الإيطالية (إسبريسو) أو ما يعادلها لا يشكل خطرا على الصحة العامة، وأجرت الهيئة الأوروبية لسلامة الطعام الدراسة العلمية بعد ان اثار بعض الدول مخاوف من تأثير الكافيين على الصحة خاصة على القلب والجهاز العصبي بمخاطر محتملة على الاجنة.

وخلصت الدراسة الأوروبية التي نشرت إلى ان استهلاك 400 ملليجرام من الكافيين في اليوم "لا يثير مخاوف سلامة بالنسبة للبالغين وبالغات غير الحوامل" وان كان على المرأة الحامل الا تستهلك

أكثر من 200 ملليجرام حماية للجنين، وهذا السقف أو الحد الأقصى يعتبر سخيا لأن متوسط الاستهلاك اليومي بين البالغين الأوربيين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاما يتراوح بين 37 و319 ملليجراما من الكافيين، وتوافق رأي الهيئة الأوروبية مع الإدارة الأمريكية للأغذية والأدوية التي نصحت أيضا بما يصل إلى 400 ملليجرام من الكافيين في اليوم دون أي آثار سلبية.

تناول القهوة باعتدال قد يقي من انسداد الشرايين

في حين توصل الباحثون إلى أن الموظفين الذين يتناولون كميات معتدلة من القهوة - من 3 إلى 5 أكواب في اليوم - أقل عرضة لإظهار العلامات المبكرة للإصابة بأمراض القلب

توصل باحثون كوريون إلى أن تناول بضعة أكواب من القهوة بشكل يومي قد ينجب الناس الإصابة بانسداد الشرايين، أحد العوامل المؤدية إلى أمراض القلب، وتتبع الباحثون حالات 25 ألفا من الموظفين الإناث والذكور الذين أجريت لهم فحوص طبية دورية في أماكن عملهم.

وتوصلوا إلى أن الموظفين الذين يتناولون كميات معتدلة من القهوة - من 3 إلى 5 أكواب في اليوم - أقل عرضة لإظهار العلامات المبكرة للإصابة بأمراض القلب في مسوحاتهم الطبية. بحسب البي بي سي.

ولكن ما من أدلة دامغة تثبت أي من الرأيين، وليس من شأن الدراسة الكورية الأخيرة - والتي نشرت نتائجها في نشرة Heart - إلا أن تضيف عاملا آخر إلى الجدل المحتدم، استخدم الباحثون الكوريون مسوحات طبية لتقييم حالة القلب، وعلى وجه الخصوص كانوا يبحثون عن وجود أي عارض قد يكون قد أصاب الشرايين الإكليلية التي تزود العضلة القلبية.

ففي أمراض الشرايين الإكليلية - كالدبحة الصدرية واحتشاء العضلة القلبية - تصاب هذه الشرايين بانسدادات بفعل الترسب التدريجي للدهون في جدرانها، ويبحث المسح الذي استخدمه الباحثون عن ترسبات صغيرة لمادة الكالسيوم في جدران الشرايين الإكليلية للاستدلال على بدء العملية المرضية، ولم يكن أي من الموظفين والموظفات الذين شاركوا في البحث يظهر أي من العلامات

الواضحة للاصابة بمرض قلبي، ولكن تبين أن 1 من 10 منهم كانت لديهم ترسبات من الكالسيوم في المسوحات التي أجريت عليهم.

وقارن الباحثون هذه النتائج مع ما قاله الموظفون عن عاداتهم في تناول القهوة والكميات التي يستهلكونها آخذين بنظر الاعتبار العوامل الأخرى التي تساهم بالاصابة بأمراض القلب كالتدخين وممارسة التمارين الرياضية والتاريخ الأسري للاصابة بأمراض القلب.

وتوصلوا إلى أن اولئك الذين يتناولون بضعة أكواب من القهوة يوميا أقل عرضة لترسب الكالسيوم في شرايينهم من اولئك الذين يتناولون كميات أكبر من القهوة واولئك الذين لا يتناولونها بالمرة، ومن المعروف أن القهوة تحتوي على منشط الكافيين علاوة على العديد من المركبات الأخرى، ولكن ليس من الواضح إن كانت هذه المواد مفيدة أو مضرّة للجسم، وقالت فكتوريا تايلور من مؤسسة أمراض القلب البريطانية "فيما يلقي هذا البحث الضوء على امكانية وجود علاقة بين تناول القهوة من جهة وتقليل احتمالات الاصابة بانسداد الشرايين من جهة أخرى، ينبغي اجراء المزيد من البحوث لتأكيد هذه الاستنتاجات وفهم طبيعة العلاقة بين الإثنين".

فيما اظهر تحليل لدراسات اجريت في السويد والولايات المتحدة نشره الموقع الالكتروني للأكاديمية الاميركية لطب الامراض العصبية ان شرب أكواب عدة من القهوة يوميا من شأنه تقليص خطر الاصابة بالتصلب اللويحي المتعدد، وقالت ايلن ماوري الاخصائية في طب الامراض العصبية في كلية الطب في جامعة جونز هوبكينز في بالتيمور (شمال شرق) والمشرفة الرئيسية على هذا التحليل ان "استهلاك الكافيين مرتبط اصلا بتقليص خطر الاصابة بمرض باركنسون والزهايمر ودراستنا تظهر ايضا اثارا وقائية محتملة ضد الاصابة بالتصلب اللويحي"، وأضافت ان هذه النتائج "تدعم الفكرة ان هذه المادة يمكن ان يكون لها اثار حميدة على الدماغ"، وستعرض هذه النتائج في المؤتمر السنوي للاكاديمية الاميركية لطب الاعصاب الذي سينعقد في واشنطن بين 18 و25 نيسان/ابريل المقبل. بحسب فرانس برس.

وقام الباحثون بتحليل دراسة سويدية اجريت على 1629 شخصا مصابين بالتصلب اللويحي و2807 اشخاص سليمين. كذلك حللوا بيانات دراسة اجريت في الولايات المتحدة على 1159 شخصا يعانون

هذا المرض و1172 آخرين كانوا في صحة جيدة.

وحددت الدراسات عادات تناول القهوة بين المشاركين المصابين بالتصلب اللويحي قبل عام الى خمسة اعوام من ظهور العوارض في الولايات المتحدة وحتى عشر سنوات سابقة لهذه العوارض لدى المجموعة السويدية. وقارن الباحثون هذه البيانات مع استهلاك الكافيين لدى المشاركين الذين يتمتعون بصحة جيدة، خلال فترات مشابهة.

كذلك تم اخذ عوامل اخرى في الاعتبار مثل السن والجنس ومؤشر كتلة الجسم وعادات التعرض لأشعة الشمس، وفي المجموعة السويدية، الاشخاص الذين لم يكونوا يشربون القهوة كان لديهم خطر اكبر بمرة ونصف المرة للاصابة بالتصلب اللويحي بالمقارنة مع الاشخاص الذين كانوا يتناولون ستة اكواب على الاقل من القهوة يوميا.

وفي المجموعة الاميركية، تم تسجيل زيادة مماثلة في خطر الاصابة بهذا المرض لكن بمقارنته مع الاشخاص الذين كانوا يتناولون على الاقل اربعة اكواب من القهوة يوميا قبل عام من ظهور العوارض، واعتبرت ماوري ان "الكافيين يجب ان يكون موضوع بحث بشأن اثره على الانتكاسات الصحية والاعاقات المرتبطة بالتصلب اللويحي"، إشارة الى ان التصلب اللويحي هو مرض مناعي ذاتي عصبي مزمن في النظام العصبي المركزي.

في اليابان اكبر اسواق "نسكافيه" في العالم

الى ذلك اطلقت شركة "نستله" السويسرية العملاقة في مجال المنتجات الغذائية في اليابان استراتيجية جديدة لبيع الات تحضير القهوة التي تصنعها، مع روبوت "بيبر" الشبيه بالرجل الالي، في ما يبدو كطريقة جديدة للتمايز في هذه السوق التي تعتبر الأهم بالنسبة لـ"نسكافيه"، ويتميز "بيبر" الذي بدأ استخدامه في احد محال الادوات المنزلية الكهربائية في طوكيو، بقدرته على التواصل مع الزبائن لتزويدهم بالنصائح اللازمة لاختيار الات تصنع القهوة التي تلائم تطلعاتهم. بحسب فرانس برس.

وأوضحت متحدثة باسم "نستله" في اليابان لووكالة فرانس برس ان "الموضوع يتعلق قبل اي شيء بمقاربة جديدة في مجال التواصل مع المستهلكين. +بيبر+ لا يحل مكان الباعة من البشر. انه يحتل موقعا جديدا، عن طريق اقتراح التفاعل الواضح مع الزبائن".

ومن المتوقع ان ينضم خلال الاشهر المقبلة 999 روبوتا اخر الى هذا النموذج الاول لـ"بيبر" الخبير في الات تحضير القهوة، كما ان "بيبر" الذي صممه كل من شركة "الديباران" الفرنسية وشركتها الام اليابانية "سوفتبنك"، قادر على اجراء محادثة مع شخص ما شرط الا يحيد هذا الاخير عن المسار الذي يظهره الروبوت.

كذلك يتواصل الروبوت عن بعد مع مثيلاته عن طريق شبكة تبادل بيانات كي تغني هذه الالات معارف بعضها البعض وتتفاعل بشكل افضل مع الزبائن، ومن غير المقرر في المرحلة الحالية تصدير "بيبر" الى الخارج، على ما اوضحت "نستله" المعتادة على تقديم ابتكارات مهمة في السوق اليابانية. وأكدت المتحدثة باسم الفرع الياباني للمجموعة الذي يتخذ من كوبي (غرب) مقرا له منذ اكثر من مئة عام ان "نسكافيه المصنوع هنا يتم فيه استخدام تقنية متقدمة جدا خاصة بهذه السوق"، وأوضحت المتحدثة ان "اليابان تمثل اكبر سوق لنسكافيه في العالم امام بريطانيا"، من دون اعطاء اي ارقام.

المانى يبتكر آلة للاعداد السريع للقهوة

من جهة أخرى ابتكر رجل اعمال ألماني آلة منزلية يمكنها تحويل بشكل سريع حبوب البن الخام الى كوب من القهوة الطازجة لتجذب ما يصل الى 5 آلاف طلب من الحجز المسبق حيث يبحث المستهلكون عن المشروب المثالي فيما يسعى تجار التجزئة لايجاد سبل جديدة للاستفادة من سوق القهوة، ويقول المخترع هانز ستير ان قدرة آله "بونافيرد" على شوي حبوب البن في درجة الحرارة المثلى وفي الوقت المناسب وتقريبا بنفس سرعة آلات الترشيح يضعها فوق الآلات الحالية لصناعة القهوة. بحسب رويترز.

وقال ستير الرئيس التنفيذي لشركة بونافيرد والذي استقال من عمله كمحام عام 2011 لمتابعة هذا

المشروع "هذه هي القهوة الأكثر طراجة التي سوف تتذوقها"، وجذبت هذه الآلة التي توضع فوق منضدة وتعد أطول بشكل طفيف من ماكينة صنع القهوة المعتادة الانظار خلال عرضها في اجتماع للاتحاد الكولومبي لمزارعي البن في بوجوتا. وسيلبغ سعر التجزئة لهذه الآلة نحو 650 دولارا وسوف تنتج هذه الآلة الألمانية التصميم في الصين ابتداء من منتصف 2015 تقريبا.

قهوة مستخرجة من روث الفيلة

في وسط الروابي الخضراء في شمال تايلاند، تجهد ليندا في جمع حبات القهوة من روث فيل لتعمد بعدها الى غسلها وتحميصها، تمهيدا لتصنيع قهوة فريدة من نوعها تعتبر من الاغلى في العالم، ويستذكر بلايك دينكن مؤسس شركة "بلاك ايفوري كافي" قائلا "عندما قدمت مشروعى لمروزي الفيلة، لاحظت انهم كانوا ينظرون الي كأني مجنون"، وقبل الاستقرار في هذه المنطقة الواقعة على تخوم بورما ولاوس والمعروفة بتهريب المخدرات اكثر منه بالقهوة، فكر هذا الكندي مليا بالخطوة. بحسب فرانس برس.

وقد راودته فكرة الاستعانة بقطط الزباد التي تعيش خصوصا في افريقيا لتصنيع قهوة معروفة باسم "كوبي لوك". وينتج مصنعون كثيرون هذا النوع من القهوة في افريقيا وآسيا، مع آلية شبه صناعية وحيوانات موضوعة في اقفاص لتسهيل جمع حبات القهوة، كذلك درس ايضا فرضية الاستعانة بالأسود او الزرافات، قبل اكتشاف ان الفيلة تقطت احيانا على حبات القهوة خلال فترات الجفاف في جنوب شرق آسيا، ويضيف هذا الارباعي "في البداية كنت اعتقد انه من خلال اعطاء بعض الحبات لفيلة، هذا الامر سيسمح بإنتاج قهوة جيدة. لكن النتيجة كانت مريعة وغير صالحة للشرب. لقد استغرق الأمر تسع سنوات كي انجح في صنع ما كنت اريده حقا"، ويؤكد أن معدة الفيلة تعمل بما يشبه "وعاء للطبخ البطيء"، بحسب المنتج الذي يفاخر بهذا المشروب بطعم يمزج بين الاعشاب والفاكهة والذي يمكن الحصول عليه بفضل الاحتكاك مع اطعمة اخرى تتناولها الفيلة. أما الحوامض المخصصة للهضم، فإنها تسمح بالتخلص من الطعم المر للقهوة بحسب دينكن.

لكن برأي ألوم باتورل صاحب مقهى لومي في باريس، وهو من المقاصد الرئيسية بالنسبة لمحبي القهوة في العاصمة الفرنسية، فإن أهمية هذا النوع من القهوة تبقى محدودة، ويوضح أن "هذا

النوع من القهوة ممتع لكنه ليس المنتج الأفضل. لصنع قهوة لذيذة حقا، يجب التحكم بمرحلة الإنضاج. وعندما يحصل هذا الامر في معدة حيوان، فإن الامر يصبح حتما أكثر تعقيدا...، ومع أن هذا المشروب يتميز بنكهة "قليلة التركيز بدرجة كبيرة"، يقر باتورل بأن مجرد معرفة ان حبات القهوة كان لها مرور داخل معدة فيل في تايلاند تعطي هذا المنتج "جانبا حالما"، ويتجلى هذا الجانب خصوصا في كون هذه القهوة، التي كانت حتى وقت قريب مضي مقدمة حصرا في فنادق فخمة في آسيا، تباع في مقابل اكثر من 60 يورو للأكواب الخمسة بحجم فنجان القهوة العادية (اسبريسو).

كما أن ندرة هذا المشروب (150 كلغ نتيجة حصاد العام 2015) تساهم في صورتها التجارية، هذه القهوة التي تستفيد من موجة الـ"غران كرو" (مصطلح يستخدم للدلالة على اصالة المنتجات) للبن والمرغوبة من جانب زبائن مستعدين لدفع مبالغ كبيرة للتمتع بمنتجات ذي جودة استثنائية، ستكون قريبا على قائمة المشروبات في المطاعم والمقاهي في باريس وزيوريخ وكوبنهاغن وأيضا موسكو، ويؤكد مارك تومسون العضو في مجموعة تملك فنادق انانتارا الفاخرة ان "المفهوم يتناسب تماما مع فلسفتنا القائمة على منح زبائننا تجارب فريدة وجعلهم يغادرون مع روايات مذهلة"، كذلك يشدد المبتكر بلايك دينكن على البعد الحرفي لشركته وجانب التجارة العادلة، إذ ان زوجات مروضي الفيلة هن اللواتي يجمعن الحبات من الروث قبل غسلها وتجفيفها على اشعة الشمس، ما يوفر مداخل اضافية للمجتمعات المحلية، ويقول دينكن ممازحا "اخسر الكثير من حبات القهوة خلال الحمام الصباحي للفيلة" لأنها تتغوط في النهر خلال فترة استحمامها. وللحصول على كيلوغرام واحد من القهوة، يجب اطعامها بداية بـ33 كيلوغراما من حبات القهوة الموضوعة داخل حصصها الغذائية من الارز والموز.