الاستهلاك اليومي للقهوة والخضروات قد يحمي من الإصابة "بكوفيد-19"

أكّدت دراسة (اعتمدت في تحليل ومتابعة النظام الغذائي لما يقرب من 40 ألف مشارك في البنك الحيوي ببريطانيا)، أن تناول الخضروات والقهوة بشكل يومي يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا.

وقالت الدراسة التي نشرتها مجلة "نوترينتس" إن الاستهلاك المعتاد لفنجان واحد أو أكثر من القهوة يوميا، كان مرتبطا بانخفاض خطر "كوفيد-19" بنسبة 10 بالمئة تقريبا، مقارنة بأقل من فنجان واحد في اليوم".

وأضافت: "القهوة تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، واستهلاك القهوة يرتبط بشكل إيجابي بالعلامات الحيوية الالتهابية المرتبطة بخطورة كورونا والوفاة. كما أن التأثير المناعي للقهوة ضد كورونا معقول ويستحق مزيدا من البحث".

وأوضحت الدراسة أن الاستهلاك اليومي لما لا يقل عن 0.67 حصة من الخضروات، يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا.

وأكدت أن اللحوم المصنعة (مثل النقانق ولحم الخنزير) كانت مرتبطة بزيادة المخاطر، والتي يعتقد الباحثون أنها تدين جزئيا بعوامل غذائية أخرى بدلا من استهلاك اللحوم نفسها.

وأضافت: "على الرغم من أن هذه النتائج تتطلب تأكيدا مستقلا، فإن الالتزام بسلوكيات غذائية معينة قد يكون أداة إضافية لإرشادات الحماية من كورونا الحالية للحد من انتشار هذا الفيروس".