

القهوة (بالكافين) لها فائدة ضد الكئابة

في دراسة على 50000 امرأة لمدة عشرة سنوات وجد الباحثون في هارفورد بعد مقارنة النسوة الاتي يشربن 2-3 اكواب باليوم او 4 واكثر باليوم الى الاتي يشربن كوباً او اقل بالاسبوع - ان هناك 15% و 20% بالتوالي نقصاً في التعرض لخطر الاصابة بحالة الكئابة.

الباحثون يذكرون ان هذه دراسة رصدية وبناءاً على ذلك لا يمكن الاستنتاج علمياً على ان هذه حالة سبب و نتيجة و لكنهم يؤكدون ان هذا البحث يرد على الزعم بان القهوة لها علاقة بالكئابة.

يمكنكم قراءة المقالة في [اركايف اوف انترنال مدسن](#)

يجدر القول هنا ان دراسة اخرى في [ال يوربين جورنال اوف ابيديميولوجي](#) في سنة 2000 وجد الباحثون من فلنדה ان خطر الانتحاريقل طردياً مع عدد اكواب القهوة التي يشربها الشخص الى العدد 7 الا ان الحالة تنعكس بعد شرب الكوب الثامن.