

عشاق القهوة! لا بأس بتناول ما يصل إلى خمسة أكواب قهوة يوميًا، لكن بحذر، حسب بيان من الجمعية الأمريكية للقلب



??? ????????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ??????

??? ????? ??????? ??????? ?????????? ?????? ?? ?????
?????? ?????? ??????? ?????? ??? ??????? ?????????
???????? ?? ???????

?? ??? ????? ?? ?????? ?????????? ?????? ?????? ??????
????????????? American Heart Association ???????
????? ????? ?? ?????? ?? ??? ??? ?????? ?????? ??
????????? ?????????????? ??? ?????????????? ?????????? ?????
??????? ?????? ?????????????? (20 ??? ??????) ??? ??
????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ???
????????????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ??? ?????????
????????????? ?? ??? ?????????????? ?????????? ????????? ??
????????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?? ??????
?????????????. ?????????? ??????? ??????? ?????????????? ??
??????? ??????? ??????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????????
????????? ???????.

????? ?????? ?? Frank Hu? ?????? ?????????? ?????
?????????? ?? ?????? ?????????? ??. ??. ?????? ??????
????????? Harvard T.H. Chan School of Public Health
????? ?????????????? ?? ?????? ?????? ?????????????? (1): «??

????? ????? ?????? ??? ??? ?????? ????? ?????? ??????
?? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ?? ??????
???????????? ?????? ?????????? ?? ??????????». ?? ??
????????? ?????????? ?????? ??? ?? ?????????? ?? ?????? ?????
??????? ?????? ??? ?????????????? ?????????? ??? ???
????????? ??? ?????? ??? ?????????? ??? ?????? ???
????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????????.

??? ?????? ??: «????????? ?????? ?????????? ?????????
?????????? ??? ?????????????? ?????????????? ?????? ???
????????????????? ?? ?????? ??? ?? ?????? ?????????? ??? ?????
????????? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?? ?? ?????? ?????????
????????? ?????????? ?????? ?? ?????? ??? ?????????? ?????????
????????????? ?????? ?????????????? ??????????????».

????????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ??? ?????????
????????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ??? ?????? ???
????????????? [Nurses' Health Study] ?????????? ?????????
-????????????? ?????????? ?Health Professionals Follow
Up Study? ?????????? ?????? ?????????????? ??? ???
?????. ?????????? ??? ??? ?????????? ?????? ??????????????
????????? ??? ?? ??? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ??
????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ???

?????? ?????? ?????? ?????? ????????? ?? ??????
 ?????????? ??? ??? ????????? ?? ?????????
 (????? ??? ????? ??????).

?????? ?????????? ??? ?????? ?? ??? ??? ?????
 ?????? ????????? ?? ????????? ?????????????? ??? ?????????????
 ?????? ?????? ??? ?????? ?????? ????????? (????? 240
 ??)? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????
 ?? ?????? ?????????? ?????????? ????????? (????? ??? ?????
 ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????? ??? ??????????
 ?????????????? ??? ??? ?????????????? ?????????? ??????????????
 ?????????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????) ?????? ??????
 (????? ?????? ?????? ?????????? ??? ?????? ?????? ?? ??????
 ?????????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?? ?????? ?????? ??????
 ??? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????????)? ??????????
 ??????????????. ?????? ?????????? ?? ?????? ??? ?????????? ?? ??????
 ??? ?????????????????? ??? ?? ?????????? ?? ?????? ?????????? ???
 ?????? ?? ?????????????? ?????????? ??? ?????????????? ?????????????
 ?????? ??? ?????? ?????? ??? ??????????????.

«?? ???? ???? ? ? ???? ? ? ????
 ???? ? ? ???? ? ? ???? ? ?
 ????????????? ? ? ? ? ? ? ? ? »

????? ??

????? ?????? ?? ?? ?????? ?????? ?????? ??? ??????
?????? ?? ??? ?????????????????? ??? ?????? ??????????
?????? ?? ?????? ??????. ?????? ??????????? ??? ?? ??????
??? ?????? ?????????? ??????????? ?????????? ??????? ???
(?????????) ???????????. ??? ?????? ?? ??? ???????????
(??? ?????????????????? ??????????? ?????????? ???????????
????????????? ???????) ?????? ?? ?????? ?? ?????????? ??????????
?????????? ?????????? ???????????.

?????? ??????? ??? ?? ??? ?????????? ?? ?????? ??
?????????? ??????????? ??? ?????? ?????? ??????? ?????????
????????? ?????????????? ??????????? ?????????? ?? ??????????????
????? ?? ??????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ??????? ???
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????
????????? ?????????? ?????????? ??????????.

«?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?????? ??
????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??????????? ???????
????????????? ?????? ?????????? ???????????. ??????????? ?????????????
????? ??????????????? ?? ?????? ??? ?????? ?????????? ?????? ??
????????? ?? ??????????????? ?? ?????????? ??? ?????????????? ???

????? ???????? ?????????? (???????? ?????) ?????????
?????. ????? ??????. ??? ?? ??? ????????????? ?? ??????
??? ?????????? ???????? ?????????????? ???
????????????????????? ?????????? ?? ??????? ??????? ??
????? ??????? ??????.

????? ?????? ?????? ?????????????? ??? ?? ???????
????????? ?????????? ?????????? ??????? 400 ????? ??
????????? ??????????. ????? ?????? ?????????? ?????? ??????
????????? ??? 300 ????? ?? ?????????? ?? ???????
????????? ?????? ?????? ?????? ??? 473 ??? ??????
?????? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ???????
????????? ??? 200 ????? ?? ?????????????? ?? ?? ??????

??? ?????? ?? ?? ??? ?????? ?????????? ?????? ??????
????????????? ?????? ??? ??? ?????????? ?????? ??????????????
????????? ??????? ?? ?????????? ?????? ?????? ?? ?????? ??????
????????? ??? ?????????? ?????????????? ??? ??? ?????????? ??????
????????? ?? ?????????? ?? ?????????????? ??????? ??????????
????????????? ?? ?????? ?????????? (cream) ?? ?????????? ?????
?????????. ??????? ?? ?????????? ?????????? ?????????????? ??
????????????? ?????????????? ?? ?? ?????????? ?????????? ??? ??????
????? ?????????????? ??? ??????? ?????? ??????? ?????????? ??

????? ?????? ??????? ?? ??????? ?????? ??????. ??????:
«??? ?????? ?????? ??????? ?????? ?????? ?????? ???
355 ??? ??? ?????? ??????? ?? ?????? ??? ??????
????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?? ??????????
????????? ?? ??????????????».

????? ??????: «??? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ??
????? ?????? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????? ?????????
?????????. ???? ???? ??????? ?????????????? ?????? ???
?????? ?????? ??????? ??? ?????????????? ?????? ??????????»