# คอกาแฟมีหวังอายุยืนกว่าคนไม่ดื่ม ช่วยป้องกันภัยโรคหัวใจหลอดเลือด

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2555

วารสาร “การแพทย์นิว อิงแลนด์” ของสหรัฐฯ รายงานว่า การศึกษาในเรื่องการดื่มกาแฟ กับคนจำนวน 400,000 คน ได้ผลว่า ผู้สูงอายุที่ดื่มกันแค่วันละ 2–3 ถ้วย มีโอกาสจะมีชีวิตต่อไปได้อีกไม่น้อยกว่า 14 ปี เหนือกว่าคนที่ไม่ดื่มหรือนานๆจะจิบที

กาแฟยังมีส่วนทำให้โอกาสที่จะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง การติดเชื้อ การบาดเจ็บ และอุบัติเหตุน้อยลงไปด้วย และแม้แต่ยังไม่อาจรู้สาเหตุชัด แต่ก็คิดว่ามันก็มีส่วนช่วยให้อายุยืนอยู่ด้วย

นักวิจัยนีล เฟรดแมน ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติ กล่าวว่า “เรารู้ดีว่า มันมีฤทธิ์ต่อสมอง จึงอาจเป็นไปได้ว่ามันมีส่วนด้วย หรือไม่ก็อาจมีคุณต่อสุขภาพของกระดูก” เขาบอกห้ามว่า “สำหรับคอกาแฟแล้ว อย่าไปเลิก อาจจะมีบางคนบอกว่ามันไม่ดีอยู่บ้าง แต่ผมเห็นว่า มันช่วยยืนยันว่ามันไม่ได้เป็นภัย” แต่บอกต่อไปว่า “หากจะบอกว่ามันมีคุณ ก็ยังพูดไม่ได้ เพราะยังหาสาเหตุไม่เจอเหมือนกัน ผมยังไม่ได้ยุให้ใครรีบไปซดเสีย โดยหวังว่าจะได้ประโยชน์จากมัน”.

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ