

## تأثیر قهوه و ویتامین در کاهش خطر ابتلا به ام اس

دو مطالعه جداگانه محققان نشان می دهد که میزان ویتامین خون زنان باردار در سه ماهه اول و مصرف روزانه ۴ فنجان قهوه دو فاکتوری هستند که احتمالاً در کاهش خطر ابتلا به ام اس تأثیر دارند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از ایرنا، مطالعه اول که در دانشگاه هاروارد آمریکا انجام گرفته نشان می دهد که کمبود ویتامین در سه ماهه اول بارداری، ریسک ابتلا فرزند به ام اس را تقریباً دوبرابر می کند.

در این مطالعه میزان متوسط ویتامین در خون مادران کمتر از ۱۲.۰۲٪ بوده است و دیده شد که ریسک ابتلا فرزندان این مادران ۹۰ درصد بالاتر از مادرانی بوده است که سطح ویتامین خونشان نرمال بود.

مطالعه دوم که به طور مشترک در کشور سوئد و دانشگاه جان هاپکینز آمریکا انجام گرفت، نشان می دهد، افرادی که روزانه ۴ فنجان قهوه می نوشیدند در مقایسه با آنها که اصلاً قهوه نمی نوشیدند احتمال ابتلا به بیماری ام اس در آنها کمتر بود.

مطالعه بر روی عوامل محیطی کار بسیار دشواری است چرا که عوامل محیطی پیرامون ما که بتوانند بر ابتلا به یک بیماری مؤثر باشند بسیار متعدد و متنوع هستند و در بسیاری موارد حذف فاکتورهای همراه و مطالعه بر یک فاکتور مورد نظر کاری بسیار سخت و در برخی موارد غیر ممکن است.

در حال حاضر درستی نتایج فوق نامشخص است و لازم است مطالعات بیشتر و بزرگتری انجام گیرد تا بتوان در خصوص صحت و سقم مطالب فوق قضاوت کرد.

توصیه می شود زنان باردار در زمان بارداری میزان ویتامین خونشان را اندازه گیری کنند و در صورت صلاحدید متخصص زنان زایمان کمبود آنرا جبران کنند.

نوشیدن قهوه هم ممکن است اثرات منفی به همراه داشته باشد که در نوع خود می تواند آزار دهنده باشد مثلاً اینکه کافئین موجود در آن محرک سیستم عصبی و قلب است و ممکن است ایجاد بیخوابی، تپش قلب و اضطراب کند علاوه بر آن این ماده ضمن آنکه یکی از اعتیاد آورهای قوی است، محرک مثانه هم هست و می تواند دفعات ادرار کردن را افزایش دهد. لذا مصرف آن برای هر فرد ممکن است مفید یا در شرایطی مضر باشد .