دراسة تشرح علاقة تناول القهوة والخضروات بالوقاية من كورونا

كشفت دراسة جديدة لشركة Medicine Northwestern أن "استهلاك القهوة وتناول الكثير من الخضروات قد يوفر بعض الحماية من "كورونا".

ويعتقد الباحثون أن "هذه هي الدراسة الأولى التي تستخدم البيانات السكانية لفحص دور المدخول الغذائي المحدد في الوقاية من "كوفيد-19".

وقالت كبيرة الباحثين مارلين كورنيليس، الأستاذة المساعدة في الطب الوقائي في كلية الطب بجامعة نورث وسترن في فينبرج، إن "تغذية الإنسان تؤثر على المناعة".

ويلعب الجهاز المناعي دورا رئيسيا في قابلية الفرد للإصابة بالأمراض المعدية والاستجابة لها، بما في ذلك "كوفيد-19".

ووجدت الدراسة أن "الرضاعة الطبيعية قد توفر أيضا الحماية بالإضافة إلى تناول كميات أقل من اللحوم المصنّعة".

وقال كورنيليس: "إلى جانب اتباع الإرشادات المعمول بها حاليا لإبطاء انتشار الفيروس، فإننا نقدم الدعم للطرق الأخرى البسيطة نسبيا التي يمكن للأفراد من خلالها تقليل مخاطرهم وذلك من خلال النظام الغذائي والتغذية".

ونُشرت الورقة الخاصة بالتغذية والحماية من "كوفيد-19" مؤخرا في مجلة Nutrients.

وارتبط فنجان واحد أو أكثر من القهوة يوميا بانخفاض خطر الإصابة بـ"كوفيد-19" بنسبة 10% تقريبا مقارنة بأقل من فنجان واحد يوميا.

وارتبط استهلاك ما لا يقل عن 0.67 حصة يوميا من الخضروات (مطبوخة أو نيئة، باستثناء البطاطا) بانخفاض خطر الإصابة بعدوى "كوفيد-19" ارتبط استهلاك اللحوم المصنعة بأقل من 0.43 حصة يوميا بزيادة خطر الإصابة بـ"كوفيد-19". فيما تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بنسبة 10% مقارنة بغيرها.