

Qəhvə içməyiniz üçün çox səbəb var

Qəhvənin Parkinson və Alçgeymer kimi xəstəliklərdən qoruduğu müəyyən edilib

Dünyadakı insanların təxminən 90 faizi hər gün kofeinli içki içir. Təbii kofeinli içkilər hər kəsin bildiyi qəhvə və çaydır. Həm qəhvə, həm də çay sosial içkilərdir. Çünki gündəlik həyatda gün boyu çay və qəhvəni çox içirik. ABŞ-da hər gün təxminən 150 milyondan çox insan qəhvə içir. İngiltərə və İrlandiya istisna olmaqla, Avropadakı digər ölkələrdə qəhvəni çaydan daha çox içirlər. Bütün dünyada içilən qəhvənin 71 faizi inkişaf etmiş ölkələrin payına düşür. Göründüyü kimi, dünyada qəhvə içilməsi çox yayılıb və getdikcə də artır.

Qəhvə cəmiyyətə reklamlarla geniş şəkildə tanıtılır. İş vaxtı masa başında və ya yemək vaxtı, konfranslarda, toplantılarda və ya evdə, qisacası, gündəlik həyatımızın hər anında qəhvəni çox içirik. Qisacası, qəhvə bizim vazkəçilməz içkilərimizdir. Kişilər qadınlara nisbətən daha çox qəhvə içirlər. Ayrıca siqaret çəkənlər çəkməyənlərə nisbətən daha çox qəhvə içir. Qəhvə öz təsirini əsasən içində olan kofeinlə göstərir. Ancaq çay və qəhvədə kofeinlə bərabər bir sıra kimyəvi maddələr də (polifenol, katexin, flavonoid və s.) mövcuddur. Belə olduğu halda çaydakı və ya qəhvədəki kimyəvi maddələrin sağlamlığımıza zərərli olub-olmadığı sualı ortaya çıxır.

QƏHVƏNİN FAYDALARI VARMİ?

Həm çayda, həm də qəhvədə olan kofeinin həm sinir sisteminə, həm ürək-damar sistemində, həm mədə-bağırsaq sistemində, həm də endokrin sistemində bir sıra təsiri mövcuddur. Qəhvənin Parkinson və Alçgeymer kimi xəstəliklərdən qoruduğu müəyyən edilib. Qəhvə yaşılarda geniş şəkildə rast gəlinən Alçgeymer xəstəliyinin ortaya çıxmasını gecikdirir. Bundan başqa, tez-tez qəhvə içənlərdə qara ciyər sirrozu, qut (podaqra) və şəkərli diabet xəstəliyi daha az ortaya çıxır. Daha da maraqlı olan odur ki, tez-tez qəhvə içən Hepatit C xəstələrində qara ciyər xəstəliyinin inkişafı yavaşlayır. Hətta qəhvə içmək qəbzliyi də azaldır. Ayrıca qəhvənin hər hansı bir xərçəngə səbəb olmadığı bəllidir, əksinə, qəhvə içənlərdə qırtlaq, qara ciyər, prostat, uşaqlıq, ağız boşluğu və udlaq xərçənginə daha az rast gəlinir. Qəhvənin bəzi xərçənglərdən qoruması tərkibində olan antioksidant maddələrlə əlaqəlidir. Göründüyü kimi, qəhvənin faydaları sadalamaqla bitmir. Ancaq qəhvə içənlərin çoxunun qəhvənin bu faydalarından xəbərləri yoxdur. İnsanların çoxu qəhvənin insanı oyanıq tutduğunu, konsentrasiya qabiliyyətini artırdığını və yorğunluğu azaltdığını bilirlər. Qəhvənin sinir sistemində təsiri içilən miqdarına bağlıdır. Məsələn, gündə 300 milliqrama qədər (3 fincan qəhvə) qəhvə qəbulu insanın oyanıq qalmasına kömək edir, bir şeyə daha cəld reaksiya vermə, öyrənmə, dərk etmə, qərar vermə qabiliyyətini artırır. Yorğunluq və ya gecə iş gə-

rülen zaman insanın oyanıq qalma və konsentrasiya qabiliyyətini artırır. Daha maraqlı olan odur ki, qəhvə içmək maşın və təyyarə sürmə qabiliyyətini də artırır. Qəhvə yuxusuzluğun neqativ təsirlərini azaldır. Məsələn, gecə növbəsində çalışan insanlarda yaddaşı, diqqət yetirməyi, orientasiyanı, məntiqli düşünməyi artırır. Qəhvə içmək idman zamanı, xüsusilə də aerobik idmanla məşğul olma zamanı performansı da artırır.

BAŞAĞRISININ HƏM DƏRMANI, HƏM DƏ SƏBƏBİ

Tez-tez qəhvə içməyən insanlar qəhvə içdikləri zaman qəhvə onlarda olan baş ağrısını azalda bilər. Ona görə də baş ağrısının azalmasına kömək eləsin deyə, bəzi ağrıkeçici dərmanların içinə kofein əlavə edilir. Ancaq medalın başqa üzü də var. Belə ki, qəhvə aludəçisi olan, yəni tez-tez çox yüksək miqdarda qəhvə içən bir insanda zaman keç-



dikcə xroniki baş ağrıları ortaya çıxa bilər. Ayrıca tez-tez qəhvə içən bir insan qəhvə içməyi uzun müddət buraxdığı zaman baş ağrısı ortaya çıxa bilər.

SAĞLAM İNSANLAR QƏHVƏ İÇDİKLƏRİ ZAMAN ÜRƏK-DAMAR XƏSTƏLİKLƏRİ RİSKİ AZALIRMI?

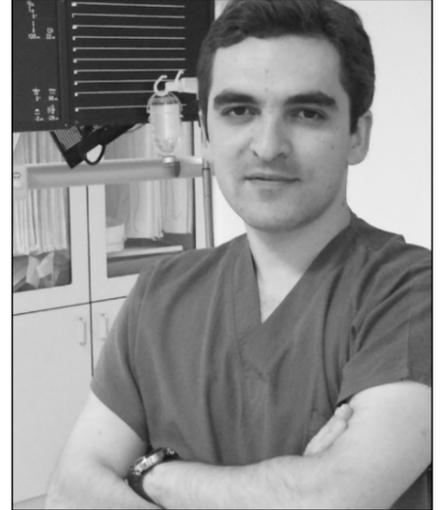
Aparılmış böyük araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, qəhvə içmək sağlam insanlarda ürək-damar xəstəlikləri riskini artırır. Hətta 229 min sağlam kişi, 173 min sağlam qadın üzərində aparılan çox böyük araşdırma nəticəsində məlum olub ki, qəhvə içmək ürək-damar xəstəliklərinə bağlı ölümləri azaldır. Siqaret çəkən insanlar siqaret çəkməyən insanlardan daha çox qəhvə içirlər. Siqaret çəkmək ürək-damar xəstəliyi baxımından zərərli olduğu üçün, siqaret çəkənlər

İçdikləri qəhvənin faydasını çox az görürlər. Bir az da qəhvə haqqında insanların yanlış bildiyi doğrulardan bəhs edəcəm.

SƏHV MƏLUMAT: QƏHVƏ ARİTMİYAYA SƏBƏB OLUR

Yayılmış bir düşüncə var ki, qəhvə içmək aritmiyalara səbəb olur. Məhz buna görə də aritmiyası olan insanlara bəzən qəhvə içməyi tamamilə qadağan edirlər. Ancaq iki böyük araşdırma nəticəsində məlum olub ki, çox yüksək miqdarda içməmək şərtlə qəhvə içmək əslində aritmiyaya səbəb olmur. Bu araşdırmanın biri 3137 nəfər, biri də 100 min nəfərin üstündə aparılıb. Yeni yayılmış düşüncənin əksinə olaraq, çox yüksək miqdarda içməmək şərtlə qəhvə içməyin heç bir aritmiyaya səbəb olmadığı sübut olunub. Sadəcə olaraq, aritmiyası olan insanlar gün ərzində çox yüksək miqdarda qəhvə içməməlidirlər. Ona görə də bu cür xəstələrə qəhvə iç-

Həkim yazır



Uzman doktor Yalçın Velibey
Kardiologiya uzmanı

SƏHV MƏLUMAT: QƏHVƏ QANDA XOLESTERİNİN MİQDARINI ARTIRIR

Yayılmış düşüncənin əksinə olaraq, qəhvə qandaki xolesterinin miqdarını artırır. 132 min insan üzərində aparılan bir araşdırma nəticəsində filtrlənmiş qəhvənin qandaki xolesterinin miqdarını artırmadığı müəyyən edilib. Ancaq filtrlənməmiş qəhvə qandaki xolesterinin miqdarını bir az artırır. Ancaq bu artım xəstəyə zərər verəcək qədər çox olmur. Ona görə də qanda xolesterini yuxarı olan insanlara qəhvə içmək qadağan edilməməlidir.

BƏS QƏHVƏ QAN TƏZYİQİNİ QALDIRIRMI?

Six-six qəhvə içən sağlam insanlarda qəhvə ya qan təzyiqinə heç təsir etmir, ya da qan təzyiqini kəskin şəkildə (yəni anidən) qısa müddətə çox az qaldırır. Çünki o insanların bədəni qəhvənin təsirinə uyğunlaşılıb. Ancaq çox sıx qəhvə içməyən sağlam insanlar qəhvə içdikləri zaman qan təzyiqləri qısa müddətə bir az (5-10) arta bilər. Məsələn, yuxarı qan təzyiqiniz 110-dursa, qəhvə içdiyiniz zaman qısa müddətə maksimum 120-ə qədər qalxa bilər. Ancaq buna baxmayaraq, qəhvə içmək sağlam insanlar üçün əsla qadağan deyil. Xüsusilə də iş yeri və ya ətraf mühitlə əlaqəli olaraq stressi çox olan insanlarda qəhvə sonrası qan təzyiqinin kəskin şəkildə bir az artması daha çox ortaya çıxar. Ancaq hipertoniya xəstələr qəhvə içdikləri zaman qan təzyiqləri sağlam insanlara görə bir az daha çox artır. Bu artım qısamüddətli olur. Yəni hipertoniya xəstələr qəhvəyə bir az daha həssas olurlar. Ancaq buna baxmayaraq, qəhvə içmək onlar üçün də əsla qadağan deyil.

QƏHVƏ ANİ ÖLÜMƏ SƏBƏB OLA BİLƏRMI?

Gün ərzində çox yüksək miqdarda (gündə 10 fincandan çox) qəhvə içmək ani ölümə və ya ürək dayanmasına səbəb ola bilər. Bu risk xüsusilə də ürək-damar xəstələrinə daha çoxdur.

QƏHVƏ GÜNDƏ NƏ QƏDƏR VƏ NECƏ İÇİLMƏLİDİR?

Qəhvəyə adətən şəkər, süd və ya krem qatılaraq içilir. Ancaq qəhvəyə şəkərin əlavə edilməsi həm qəhvənin faydalı təsirini azaldır, həm də nəticədə lazımsız yere şəkər qəbul edilmiş olur. Qəhvəyə krem əlavə edildiyi zaman kremlə bizim üçün zərərli ola biləcək bəzi yağ turşularını da qəbul edirik. Gündə 400 milliqrama qədər kofein qəbulu sağlamlığımız üçün təhlükəsizdir. Bir fincan qəhvədə təqribən 100-110 milliqram kofein var. Ona görə də gün ərzində 4 fincana qədər qəhvə içmək tamamilə təhlükəsizdir.

SÖN SÖZ

Nəticə olaraq qəhvə içməyin insan sağlamlığına saymaqla bitməyən bir çox faydaları mövcuddur. Boşuna deməmişlər: "Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı var". Çox yüksək miqdarda içilməyi müddətə qəhvə içməyin insan sağlamlığına önəmli bir təhlükəsi yoxdur. Yazımı Türk şair və yazar Cemal Süreyya'nın bu cümləsi ilə bitirmək istəyirəm: Gözlerinin kahvesindən koy ömrüme, kırk yılın hatırına sen kalayım.

Ölüm halı səbəblərinin 80 faizini qeyri-infeksiyon xəstəliklər təşkil edib

Ötən il Azərbaycanda qeydə alınmış ölüm halı səbəblərinin 80%-ni qeyri-infeksiyon xəstəlikləri (QİX) təşkil edib. Bu barədə APA-nın sorğusuna cavab olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzinin (İSİM) Səhiyyə siyasəti və islahatlar şöbəsinin müdiri müavini Nabil Seyidov bildirib.

O qeyd edib ki, 2015-ci ildə ölkədə ümumilikdə 54 697 ölüm halı qeydə alınıb, bunların 80%-i QİX-lə bağlı baş verib: "Baş vermiş ölüm hallarının 7200-i onkoloji xəstəliklərin, 32800-ü ürək-beyin-damar, 1700-i isə ağ ciyər xəstəliklərinin payına düşüb".