

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

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