

-
-
-
-
-
-

الأربعاء 25 رجب 1447 هـ - 14 يناير 2026

أخبار النافذة

بشرى لمحبي القهوة: تتفوق على دواء شهير لمرض السكري 9 نصائح لتحقيق أقصى استفادة من هاتفك الذكي. "نحن أبطال إفريقيا 7 مرات" .. حسام حسن تحدث عن "عقدة" السنغال وصلاح ومانغي ترامب وإيران.. من سطلك القذفة الأولى؟ أمن الطاقة المصري.. كيف أصبح تحت وصاية إسرائيلية؟ قراءة عربية في مظاهرات الاحتجاج الإيرانية مصر المترددة بين أمنها القومي وأطماع العدو كيف تحصل على حبات أكثر رومانسية: حكمة معالجة نفسية عن استعادة المعنى في التفاصيل اليومية



□



Submit



Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

[أخبار مصر](#)

[أخبار عالمية](#)

[أخبار عربية](#)

[أخبار فلسطين](#)

[أخبار المحافظات](#)

[منوعات](#)

[اقتصاد](#)

[المقالات](#)

[تقارير](#)

[الرياضة](#)

[تراث](#)

[حقوق وحريات](#)

[التكنولوجيا](#)

[المزيد](#)

[دعوه](#)

[التنمية البشرية](#)

[الأسرة](#)

[ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [الأخبار](#) » [منوعات](#)

بشرى لمحبي القهوة: تتفوق على دواء شهير لمرض السكري





الأربعاء 14 يناير 2026 05:00 م

توصل باحثون إلى أن تناول فنجان القهوة العادي قد يكون أكثر فعالية في السيطرة على نسبة السكر في الدم من دواء شائع الاستخدام لعلاج مرض السكري.

ويقول الباحثون إن النتائج مفيدة بشكل خاص لمرضى السكري من النوع الثاني الذين يعتمدون على الحقن المنتظمة والأدوية لحفظه على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم.

قهوة أرابيكا المحمصة

وللتوصيل إلى هذه النتائج، قارن الباحثون بشكل مباشر المركبات الموجودة في قهوة أرابيكا المحمصة - النوع الأكثر شهرة وانتشاراً عالمياً من القهوة - مع دواء أكاربوز الذي يستخدم على نطاق واسع لعلاج مرض السكري، ويعمل عن طريق إبطاء تكسير الكربوهيدرات بعد الوجبات.

ووجدوا أن القهوة تبطئ نفس الإنزيم الهاضم الذي يستهدفه الدواء، مما يساعد على تخفيف الارتفاعات المفاجئة في نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام.

ويتطور مرض السكري من النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين، أو يصبح مقاوماً لتأثيراته، مما يؤدي إلى تراكم الجلوكوز في مجرى الدم.

وإذا لم يتم التحكم فيه بشكل جيد، فقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة تشمل أمراض القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي وفقدان البصر وتلف الأعصاب.

وفي حين أنه يمكن في بعض الأحيان عكس المرض من خلال فقدان الوزن وتغييرات نمط الحياة، فإن العديد من المرضى يحتاجون إلى علاج طويل الأجل بأدوية مثل الأنسولين وأدوية GLP-1 والأكاربوز.

تبسيط إنزيم ألفا جلوكوزيداز

وفي الدراسة التي نُشرت في مجلة "أبحاث نباتات المشروبات"، حدد الباحثون ثلاثة مركبات في القهوة تعمل على تثبيط إنزيم ألفا جلوكوزيدار، وهو إنزيم يلعب دوراً محورياً في تكسير الكربوهيدرات أثناء عملية الهضم.

ومن خلال منع هذا الإنزيم، تعمل المركبات على إبطاء إطلاق الجلوکوز في مجرى الدم بعد تناول الطعام. مما يعكس بشكل وثيق آلية عمل الأكاربوز.

وباستخدام عملية استخلاص من ثلاث خطوات، قام فريق البحث بعزل ثلاثة مركبات غير معروفة سابقاً، أطلق عليها اسم كافالدهيد A و B و C، والتي أظهرت جميعها تثبيطاً كبيراً لإنزيم ألفا جلوکوزيدار.

ويقول الباحثون إن هذا الاكتشاف قد يمهد الطريق لـ "الأطعمة الوظيفية" ذات الخصائص الطبيعية لخفض نسبة الجلوکوز وغيرها من الفوائد الصحية.

القهوة تخفف خطر الإصابة بالسكري

وريطت دراسات كبيرة سابقة بين شرب القهوة بانتظام وانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وتشير الأدلة إلى أن كل كوب إضافي في اليوم قد يقلل من هذا الخطر بشكل أكبر.

وقد ارتبط تناول ما بين ثلاثة إلى خمسة أكواب من القهوة العادي يومياً بشكل ثابت بأكبر الفوائد.

وبعاني أكثر من 400 مليون شخص حول العالم من مرض السكري من النوع الثاني.

ويشكل النوع الثاني حوالي 90 بالمائة من حالات الإصابة به، ويرتبط بزيادة الوزن، ويتم تشخيصه عادةً في مراحل متأخرة من العمر، على عكس النوع الأول، وهو حالة وراثية تُشخص عادةً في مرحلة الطفولة.



من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل حديد لمشروع السيسى وسط غلاء ينهى الفقراء
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م



شاهد || من تحت أنقاض غزة نطق بالشهادة: رحلة أمريكة إلى الإيمان والمقاومة

عاتشلا للصفي في نينوى لافتنا براجمة للعفو قرط

[طرق فعالة لمحاربة انتفاض العينين في فصل الشتاء](#)

ة موّلأ ملحاً حق يفتحى لاعن سلا رايد عالسلا دعاسته "بيروت" تينقّة

[تقنيّة "ثوريّة" تساعد النساء كبار السن على تحقيق حلم الأمومة](#)

هتماماً عائداً لـ أجساده بـ قلبه بـ يـوـيلـفـلـاـ بـ باـشـ ..ـوـيـدـيـفـلـاـ

[بالفيديو.. شاب بالقليوبية يلقى ربه ساحداً أثناء إمامته](#)

ـيـاقـوـلاـ قـرـطـوـ عـاتـشـلاـيـ فـلـ صـافـمـلاـ مـلـآنـ عـهـتـفـرـعـمـ دـيـرـتـاـ مـلـكـ

[كل ما تريده معرفته عن آلام المفاصل في الشتاء وطرق الوقاية](#)

- [الเทคโนโลยيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

-
-
-
-
-
-

اشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026