

அதிகாரம் 17

காபி சாப்பிடலாமா ?

"பனியை உடைப்பதில்" சிரமப்படுகிறீர்களா? சுவாரஸ்யமான உண்மை: சூடான காபியை வைத்திருக்கும் சமூக சூழ்நிலைகளில் உள்ளவர்கள் தங்கள் சமூக தொடர்புகளை வெப்பமாக உணர்கிறார்கள். ¹ உள்ளூர் காபி கடையில் உங்கள் நண்பர்களைச் சந்திக்கவும், அல்லது நண்பர்களை அழைத்து புதிதாக காய்ச்சிய சிறந்த காபியை பரிமாறவும், பனி உருகுவதைப் பாருங்கள்.

புகழ்

உண்மையில், காபி உலகின் மிகவும் பிரபலமான பானமாகும், ஒவ்வொரு ஆண்டும் 400 பில்லியன் கோப்பைகளுக்கு மேல் உட்கொள்ளப்படுகிறது. ² ஏன் இவ்வளவு பேர் காபியை விரும்புகிறார்கள்? அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆற்றல் மட்டும் தானா - நாள் முழுவதும் அவர்களை எரிபொருளாக வைத்திருக்கும் ஊக்கமா? ஆம், ஆனால் இன்னும் நிறைய இருக்கிறது. இது "உரையாடல்"; காபியுடன் உரையாடல்களை விட வரவேற்கத்தக்க மற்றும் ஆறுதலளிக்கும் எதுவும் இல்லை என்று மக்கள் உணர்கிறார்கள். அவர்கள் காபியை விரும்புகிறார்கள், ஏனெனில் அதைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம், மேலும் இது பொதுவாக சிறந்த விவாதங்களுக்கு ஒரு ஊக்கியாக இருக்கும்! சிலருக்கு இது அவர்களுக்கு ஓய்வெடுக்கவும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. பின்னர் நறுமணம் உள்ளது, மேலும் மக்கள் நறுமணத்தை மிகவும் விரும்புகிறார்கள், காபி வாசனை ஈர்ப்புக்காக மற்ற விஷயங்களுடன் கூட சேர்க்கப்படுகிறது. இது ஒரு வாங்கிய சுவையாக இருக்கலாம் என்றாலும், பலர் காபியின் சுவையை விரும்புகிறார்கள். மேலும் பல வகையான காய்ச்சும் முறைகள் மற்றும் சுவைகள் உள்ளன, ஆய்வு எல்லையற்றதாக இருக்கலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் விருப்பமான லேட், ப்ரூ அல்லது பிராண்ட் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. ³

அமெரிக்கர்கள் ஒரு நாளைக்கு 400 மில்லியன் கப் காபியை உட்கொள்கிறார்கள், இதனால் அமெரிக்கா உலகின் முன்னணி காபி நுகர்வோராக மாறியுள்ளது.

காபி குடிப்பவர்களிடையே, அமெரிக்காவில் சராசரி நுகர்வு ஒரு நாளைக்கு 3 கப் ஆகும். ⁴

பொருளாதாரம்

காபியின் பொருளாதார தாக்கத்தை விளக்க, கச்சா எண்ணெய்க்குப் பிறகு உலகளவில் அதிகம் வர்த்தகம் செய்யப்படும் இரண்டாவது பொருள் இதுவாகும். ^[5] காபிக்கான விளம்பர பட்ஜெட் மட்டும் தேசிய சுகாதார நிறுவனத்தின் முழு ஆண்டு ஆராய்ச்சி பட்ஜெட்டை விட அதிகம்.

இவ்வளவு பரந்த புகழ் மற்றும் பொருளாதார சக்தியுடன், இந்த எளிய பீன் பானத்திற்கான செய்திகள் ஆரோக்கியம் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பாராட்டுகளால் நிரம்பியிருப்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? மது, சாக்லேட், புகையிலை ⁶ மற்றும் கரிம வடிகட்டப்படாத ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் போலவே, பத்திரிகை இந்த சந்தேகத்திற்குரிய சுகாதார டானிக்குகளை மாயாஜாலமாக நித்திய இளமையின் அற்புதமான நிலைத்தன்மை கொண்டவையாக மாற்றியுள்ளது. நம் செல்லப்பிராணி தீமைகளின் நற்பண்புகளை விளக்கும் கதைகளுக்கு நம் அனைவருக்கும் அரிப்பு இல்லையா?

சுவாரஸ்யமான உண்மை: சூடான காபியுடன் சமூக சூழ்நிலைகளில் இருப்பவர்கள் தங்கள் சமூக தொடர்புகளை வெப்பமானதாக உணர்கிறார்கள்.

சார்பு

ஆனால், அதை எதிர்கொள்வோம்; ஒரு நாள் காபி இல்லாமல், உங்கள் சார்பு மற்றும் போதைக்கான ஆதாரம் இல்லாமல், தலைவலி, சோர்வு, ஆற்றல்/சறுசறுப்பு குறைதல், விழிப்புணர்வு குறைதல், மயக்கம், திருப்தி குறைதல், மனச்சோர்வு, கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், எரிச்சல், மற்றும் மூடுபனி/தெளிவற்ற உணர்வு போன்ற அறிகுறிகள் வெளிப்படும். ⁷ எனவே, அது மிகவும் நன்றாக

உணர்ந்தால், அது ஏன் இவ்வளவு கடினமாக கடித்து, விடாப்பிடியாகத் தொங்குகிறது?

கோகைன், நிக்கோடின், ஆம்பெடமைன்கள் மற்றும் ஹெராயின் ஆகியவற்றுடன் இது பகிர்த்து கொள்ளும் விஷயங்களில் ரகசியம் உள்ளது^{8, 9}, உங்களை உடல் ரீதியாகவும் உளவியல் ரீதியாகவும் தூண்டும் திறன். தூண்டுதல்கள் பழக்கத்தை உருவாக்கும், அடிமையாக்கும் மற்றும் அடிமையாக்கும் போதைப்பொருளை வளர்க்கும். நீங்கள் அதை ஒரு சிப் மட்டுமே குடிக்க எதையும் செய்வீர்கள், நீங்கள் அதை துருவியறியும் கண்களிலிருந்து அகற்ற வேண்டியிருந்தாலும் கூட.

"தேநீர் மற்றும் காபி உடனடி விளைவை உருவாக்குகின்றன. இந்த விஷயங்களின் செல்வாக்கின் கீழ் நரம்பு மண்டலம் உற்சாகமடைகிறது; சில சந்தர்ப்பங்களில், தற்போதைக்கு, அறிவு உற்சாகமடைகிறது, கற்பனை மிகவும் துடிப்பானது. இந்த தூண்டுதல்கள் இத்தகைய இனிமையான முடிவுகளைத் தருவதால், பலர் அவை உண்மையில் தேவை என்று முடிவு செய்கிறார்கள்; ஆனால் எப்போதும் ஒரு எதிர்வினை இருக்கிறது. நரம்பு மண்டலம் அதன் எதிர்கால வளங்களிலிருந்து தற்போதைய பயன்பாட்டிற்காக சக்தியைக் கடன் வாங்கியுள்ளது, மேலும் இந்த தற்காலிக ஊக்கமெல்லாம் அதைத் தொடர்ந்து ஒரு மனச்சோர்வைத் தொடர்கிறது. தேநீர் மற்றும் காபியிலிருந்து பெறப்பட்ட நிவாரணத்தின் திடீர் தன்மை, வலிமையாகத் தோன்றுவது நரம்பு உற்சாகம் மட்டுமே என்பதற்கான சான்றாகும், இதன் விளைவாக அமைப்புக்கு ஒரு காயமாக இருக்க வேண்டும்." ¹⁰

"மூளையைத் தூண்டவும், லட்சியத்தைத் தொடங்கவும் அனைவருக்கும் அவ்வப்போது கொஞ்சம் உற்சாகம் தேவை இல்லையா?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். சரி, நீங்கள் தூண்ட முயற்சிப்பது மூளையாக இருந்தால், உங்களுக்காக எனக்கு ஒரு செய்தி இருக்கிறது; ஆரம்பகால செயல்பாட்டு ஆதாயங்கள் விரைவில் மறைந்துவிடும், ¹¹ மேலும் காலப்போக்கில், குறிப்பாக நீங்கள் வயதாகும்போது, செயல்திறன் நிர்வாக செயல்பாட்டில் இழப்புகள் மற்றும் மன செயலாக்க வேகம் குறைவதால் பாதிக்கப்படுகிறது. ¹² இறுதியில் காபி உண்மையில் நிகர விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தாது, அது அடிமைகளை அவர்கள் முதலில் தொடங்கிய அசல் அடிப்படைக்குத் திருப்பி விடுகிறது, அவர்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால், பயன்படுத்தினால் மட்டுமே.... ¹³

மன செயல்திறன்

விலங்கு மாதிரியில் மன செயல்திறனை மதிப்பிடுவதற்கு, நாசா ஆராய்ச்சியாளர்கள் பல்வேறு இரசாயனங்கள் மற்றும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி சிலந்திகளுக்கு சிகிச்சை அளித்தனர், அவை பொதுவாக மிகவும் சமச்சீர் வலைகளைச் சுழற்றும். சோதனை இரசாயனங்கள் பின்வருமாறு: மரிஜுவானா (தெரு மருந்து), பென்செட்ரின் (ஒரு ஆம்பெடமைன்), காஃபின் (காபி புகழ்) மற்றும் குளோரல் ஹைட்ரேட் (தூக்க மருந்து). வலை சமச்சீர்மை மற்றும் முழுமை ஒவ்வொரு பொருளிலும் வியத்தகு முறையில் மோசமடைந்தது. என்னைப் போலவே, சிலந்திகள் கஞ்சா மற்றும் ஆம்பெடமைன்களை விட மோசமான வலைகளை காஃபினில் சுழற்றியது உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தக்கூடும். குளோரல் ஹைட்ரேட் மட்டுமே வலை சிதைவில் காஃபினின் தாக்கத்தை சமப்படுத்தியது. ¹⁴ காஃபின் அளவை எடுத்த பிறகு சிலந்திகள் சாதாரண வலை கட்டமைப்பிற்குத் திரும்ப நான்கு (4) முழு நாட்கள் ஆகும் என்று அடுத்தடுத்த ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. காபி பயனர்கள் மற்றும் பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு நான்கு நாட்களுக்கு மன செயல்திறனுக்கு இது என்ன சொல்கிறது?

ஒரு கப் காபியில் உள்ள காஃபின் உங்கள் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை 30% நிறுத்தும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? ^{15, 16, 17} குறிப்பாக முன்பக்க மடல்களுக்கு? ¹⁸ உங்கள் மூளையின் முன்பக்க மடல்கள் தான் மக்கள் தங்கள் உயர்ந்த சிந்தனையைச் செய்யும் இடம்; அவர்கள் சரி தவறுகளைப் பிரித்துப் பார்க்கும் இடம்; அவர்களின் மனசாட்சி இருக்கும் இடம்; அவை இல்லாமல் அவர்கள் தங்கள் தார்மீக திசைகாட்டியை இழக்கிறார்கள். நமது முன்பக்க மடல்கள்தான் நம்மை ஒரு குரங்கிலிருந்து வேறுபடுத்துகின்றன: இது நாம் பராமரிக்க விரும்பும் ஒரு வேறுபாடாகும். ஒரு கப் காபி மட்டுமே ஒரு நபர் ரகசியமாக வைத்திருக்க கவனமாக இருந்திருக்கும் தகவல்களை (கிசுகிசுக்கள்) மற்றவர்களுடன் பகிர்த்து கொள்ள அதிக வாய்ப்புள்ளது. ¹⁹ அந்தக் கதையின் நீதி என்னவென்றால்: காபி உங்களை ஒரு குரங்காக மாற்ற விடாதீர்கள்.

"முழு அமைப்பையும் தொடர்பு கொள்ளும் மூளை நரம்புகள் மட்டுமே சொர்க்கம் மனிதனுடன் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய ஒரே ஊடகம், மேலும் அவனது உள்ளார்ந்த வாழ்க்கையைப் பாதிக்கக்கூடியது. நரம்பு மண்டலத்தில் மின்சாரங்களின் சுழற்சியைத் தொந்தரவு செய்வது எதுவாக இருந்தாலும், அது முக்கிய சக்திகளின் வலிமையைக் குறைக்கிறது, இதன் விளைவாக மனதின் உணர்திறன் மங்கிவிடும்." ²⁰

அதிக மன செயல்பாட்டில் ஏற்படும் இந்த தணிப்பு விளைவு டீனேஜர்கள் மீது பெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறது, அங்கு காஃபின் பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் இருவருக்கும் வன்முறை நடத்தைகள் மற்றும் நடத்தை கோளாறுகளை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது.²¹ கவனக்குறைவு ஹைபராக்க்டிவிட்டி கோளாறு மற்றும் பள்ளி இடைநிற்றல் விகிதங்களின் நவீன உயர்வுக்கு இது என்ன சொல்கிறது?

ஒரு கப் காபியில் உள்ள காஃபின் உங்கள் மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை 30% நிறுத்தும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தூக்கம் மற்றும் சோர்வு

தூக்கம் குறைவாக இருக்கிறதா? எப்போதும் சோர்வாக இருக்கிறதா? காஃபின் உட்கொள்வது தூக்கத்தின் அளவு மற்றும் தரத்தை குறைக்கிறது.²²,²³ காபி தூக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் முக்கிய ஹார்மோனான மெலடோனின் சுரப்பையும் குறைக்கிறது.²⁴ மெலடோனின் ஒரு வலுவான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கும், புற்றுநோய் மற்றும் தன்னுடல் தாக்க நோய்களுக்கு எதிரான போராட்டத்திற்கும் ஒரு முக்கியமான ஹார்மோன் ஆகும்.

போதைகள்

தங்கள் போதைப் பழக்கத்தின் பலவீனங்களை அறிந்தவர்களுக்கு, தேநீர் மற்றும் காபி வலுவான தூண்டுதல்களுக்கான பசியை வளர்க்கின்றன. காபியில் காணப்படும் காஃபின், ஒரு "நுழைவாயில் மருந்து" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, அதாவது காஃபின் சார்புநிலையில் போதை பழக்கவழக்கங்களுக்கான தடைகளை உடைப்பது, மது மற்றும் புகையிலை சார்பு அல்லது அதைவிட மோசமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் போதை பழக்கவழக்கங்களுக்கான தடைகளை உடைப்பதற்கான வழியைத் திறக்கிறது.²⁵ இதற்கு நேர்மாறானது உண்மைதான், புகைபிடித்தல் போன்ற வேறு சில அடிமைப்படுத்தும் பழக்கத்திலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ள முயற்சிக்கிறீர்கள் என்றால், மீட்புக்கான உங்கள் தேடலில் காஃபின் பயன்பாட்டை நிறுத்துவதும் முக்கியம்.²⁶,²⁷,²⁸

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

காபியில் உணவுமுறை நன்மைகள் இல்லையா? காபி மட்டுமே உண்மையில் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய ஏதாவது ஊட்டச்சத்து உங்களுக்குத் தேவையா? வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களுக்கு அல்ல. காஃபின் கலந்த பானங்களை உட்கொள்பவர்கள் நீண்ட காலமாக கால்சியம்,²⁹ பி வைட்டமின்கள்,³⁰ மற்றும்

இரும்புச்சத்து³¹,³²,³³ குறைபாடுகளுடன் தொடர்புடையவர்கள். ஒருவேளை இதனால்தான் அவர்கள் நல்ல இரத்த உருவாக்குநர்கள் அல்ல. அவற்றை உட்கொள்பவர்கள் இரத்த சோகைக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று அறியப்படுகிறது.³⁴

கால்சியம், எலும்பு இழப்பு மற்றும் ஹார்மோன்கள்

ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் மருத்துவரைத் தவிர்க்கலாம், ஆனால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு கப் காபி நிச்சயமாக முடியாது. ஒரு காஃபின் கலந்த பானம் குறைந்தது³ மணி நேரத்திற்கு கால்சியம் வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கிறது.³⁵ ஒரு ஆய்வில், காஃபின் பயன்படுத்திய அனைவரிடமும் கால்சியம் இழப்பு இரட்டிப்பாகும்.³⁶ எனவே, காஃபின் எலும்புகளில் இருந்து கால்சியம் இழப்பு அதிகரிப்பதோடு தொடர்புடையது என்பது உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தக்கூடாது, இது ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கு ஒரு முக்கியமான ஆபத்து காரணியாகும்.³⁷ ஒருவேளை நீங்கள் "நான் காஃபின் கலந்த காபியை மட்டும் குடிப்பேன்" என்று நினைக்கலாம். காஃபின் கலந்த விருப்பத்திற்கு எந்த நன்மையும் இல்லை என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன, ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் இன்னும் ஏற்படுகிறது.³⁸ ஆண்களுக்கு, காஃபின் எலும்பு பாதுகாக்கும் டெஸ்டோஸ்டிரோனைக் குறைக்கிறது.³⁹ எனவே, நீங்கள் இனி ஒரு ஆணாக உணரவில்லை என்றால், அல்லது நீங்கள் அவளை கர்ப்பமாக்க முடியவில்லை என்றால், கோப்பையை கைவிடுங்கள்.⁴⁰,⁴¹

கர்ப்பம் மற்றும் கருவுறுதல்

காஃபினும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியமும் கலக்காது. கர்ப்ப காலத்தில் காஃபின் உட்கொள்வது குறைவான பிறப்பு எடை,⁴² குழந்தை பருவ எலும்பு சிக்கல்கள், மெதுவான கரு வளர்ச்சி,⁴³ ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

கருச்சிதைவுகள்⁴⁴,⁴⁵ குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் குழந்தை இறப்பு.⁴⁶,⁴⁷ மேலும், கர்ப்ப காலத்தில் அம்மாக்கள் காஃபின் உட்கொள்வது எதிர்கால பேரக்குழந்தைகளுக்குக் குறைபாடு ஏற்படக்கூடும், காபி அவர்களின் குழந்தைகளின் கருவுறுதலையும் பாதிக்கிறது.⁴⁸

புதுப்பிக்கவா?

தாகம் எடுக்கும்போது எந்த பானமும் போதுமானது என்று சிலர் நம்புகிறார்கள், ஆனால் அறிவியல் ஆய்வுகள் காஃபின் ஒரு டையூரிடிக் என்றும்

உண்மையில் நீரிழிப்பை உருவாக்கும் எதிர் விளைவைக் கொண்டிருப்பதாகவும் காட்டுகின்றன. ⁴⁹

காபி பதப்படுத்துதலில், பீன் முதல் கஷாயம் வரை, பீன்ஸ் புளிக்கவைக்கப்படுகிறது. ⁵⁰ இது காபியை கெட்டுப்போன உணவுகளில் ஒன்றாக ஆக்குகிறது மற்றும் வீக்கம் மற்றும் நோயைத் தூண்டும் அழுகல் கூறுகளை (அஃப்லாடாக்சின்கள் மற்றும் மைக்கோடாக்சின்கள்) கொண்டு செல்கிறது. ^{51, 52}, காபி முடக்கு வாதம் ^{53, 54} மற்றும் தடிப்புத் தோல் அழற்சி போன்ற தன்னுடல் தாக்க அழற்சி நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். ⁵⁵ புதிய தயாரிப்புகளை (பழங்கள், காய்கறிகள், கொட்டைகள், விதைகள், பீன்ஸ் மற்றும் தானியங்கள்) பெறுவது மிகவும் நல்லது, ஏனெனில் அவை பொதுவாக அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் அதிக ஊட்டச்சத்து அடர்த்தி கொண்டவை.

காபியில் காணப்படும் காஃபின், "நுழைவாயில் மருந்து" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, அதாவது காஃபின் சார்பு மது மற்றும் புகையிலை சார்பு அல்லது அதைவிட மோசமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் போதை பழக்கவழக்கங்களுக்கு வழி திறக்கிறது.

இரத்த அழுத்தம்

காஃபின் உட்கொள்வதால் இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்படும் தாக்கம் அளவைப் பொறுத்தது ; நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக காஃபின் உட்கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ^{56, 57} உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்றால், காஃபின் மன அழுத்த மத்தியஸ்தர்களான எபிநெஃப்ரின் மற்றும் நோர்பைன்ப்ரெனின் சுழற்சி செறிவுகளை அதிகரிப்பதன் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தை கடுமையாக அதிகரிக்கிறது. கூடுதலாக, காஃபின் தமனி விறைப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் இரத்த நாளங்களின் தளர்வைத் தடுக்கிறது, இவை இரண்டும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. ⁵⁸

ஸ்ட்ரோக்

உடலில் காபியின் தாக்கம் விரைவாகவும் திடீரெனவும் இருக்கும், மேலும் அதைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மிகவும் திடீரென இருக்கும். உதாரணமாக, காபி குடித்த முதல் ஒரு மணி நேரத்தில், உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது, பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் இரட்டிப்பாகிறது. ⁵⁹

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோய் எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு உச்சத்தில் உள்ளது, இதனால் பலர் இதனால்

அவதிப்படுகிறார்கள். வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் காரணமாக மிதமான இரத்த சர்க்கரையை பராமரிக்க முயற்சிக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகள், காஃபின் நீரிழிவு இரத்த சர்க்கரையை 28% அதிகரிக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் ^{60, 61} மற்றும் இரத்த சர்க்கரையை குறைப்பதில் உடற்பயிற்சியின் செயல்திறனைக் குறைக்கிறது. ⁶² எனவே நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியாக இருந்தால் அல்லது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான அதிக ஆபத்து இருந்தால், காபியை நிறுத்துவது ஆரோக்கியத்திற்கான பாதையில் இன்னும் ஒரு படி மட்டுமே.

புற்றுநோய்

மனிதன் அனுபவிக்கும் அனைத்து நோய்களிலும், புற்றுநோயை விட வேறு எதுவும் அதிக பயத்தையும் நடுக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவதாகத் தெரியவில்லை. புற்றுநோய் பெரும்பாலும் டீஎன்ஏவில் ஏற்படும் தேவையற்ற மாற்றங்களின் விளைவாகும்.

உங்கள் செல்களின் குறியீடு. உங்கள் படைப்பாளர் இதை முன்சூட்டியே அறிந்து, டீஎன்ஏ பிழைகளைப் படித்து சரிசெய்வதற்கான இயந்திரங்களை உங்கள் செல்களில் சேர்த்துள்ளார் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். வருத்தகரமாக, சேதமடைந்த டீஎன்ஏவை சரிசெய்வதைத் தடுப்பதன் மூலம் காஃபின் இந்த ஏற்பாட்டை எதிர்க்கிறது, இதனால் புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. ⁶³ காபி கணையப் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்களில் ஒன்று, காபி குடிப்பவர்கள் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் மரபணு (டிஎன்ஏ) பிறழ்வுகளை அனுபவித்து தக்கவைத்துக்கொள்வதே ஆகும். ⁶⁴ காபி குடிப்பவர்களில் கணையப் புற்றுநோய்க்கான 80% அதிக ஆபத்து உள்ளது. ⁶⁵

காபி பயன்படுத்துவதால் மற்ற புற்றுநோய்களின் அபாயமும் அதிகரிக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கப் காபி கருப்பை புற்றுநோயின் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது. ⁶⁶ அதிக கொழுப்புள்ள உணவுடன் காஃபின் இணைந்தால், அது மார்பக புற்றுநோய் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. ⁶⁷ பெண்களைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் ஒரு நாளில் எவ்வளவு அதிகமாக காபி குடிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு கப் காபி குடிப்பதால் கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து 31% அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஒரு நாளைக்கு 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கப் குடிப்பதால் கருப்பை புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து 81% அதிகரிக்கிறது. ⁶⁸

இது காபி குடிக்காதவர்களின் ஆபத்து மிகக் குறைவாக இருந்தவர்களுடன் ஒப்பிடப்படுகிறது. எனவே, நீங்கள் எந்த ஆபத்தை பொறுத்துக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்த ஆபத்தை அடைய பொருத்தமான அளவு காபி குடிக்கவும்.

ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கப் காபி குடிப்பது ஹாட்ஜ்கின்ஸ் அல்லாத லிம்போமாவின் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது. ⁶⁹ குடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, ஒரு நாளைக்கு ஒரு கப் காபி குடித்த ஆண்களுக்கு வயிற்றுப் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்து 150% அதிகமாக இருந்தது. ⁷⁰, ⁷¹ காபி குடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 250 மில்லிக்கு மேல் காபி குடித்த ஆண்களுக்கு புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்து 40% அதிகரித்துள்ளது. ⁷² காபி நுரையீரலின் சிறிய செல் புற்றுநோய்க்கான அபாயத்தை 250% அதிகரிக்கிறது. ⁷³ உள்ளே வருவது வெளியே செல்ல வேண்டும், மேலும் இது காபி குடிப்பவர்களுக்கு சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் அதிகரிப்பதை விளக்கக்கூடும். ⁷⁴, ⁷⁵ சுருக்கமாக, நீங்கள் புற்றுநோய் புள்ளிவிவரமாக மாறுவதைத் தவிர்க்க திட்டமிட்டால், அந்த இலக்கை அடைய காபி சிறந்த பானமல்ல.

காபியில் உள்ள காஃபின் சேதமடைந்த டிஎன்ஏவை சரிசெய்வதை எதிர்க்கிறது, இதனால் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மாரடைப்பு மற்றும் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய்

தாங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து ரிஃப்ளக்ஸ் மாத்திரைகள் மற்றும் அவற்றின் பக்க விளைவுகள் குறித்த கவலைகள் குறித்து பலர் என்னை அணுகியுள்ளனர். அவர்களின் ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் அறிகுறிகளுக்கான உண்மையான காரணம் காபியிலிருந்து வரக்கூடும் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. சில தூண்டுதல்கள் வயிற்று அமிலத்தையும் தீக்காயத்தையும் அதிகரிக்கும் என்று அறியப்படுகிறது. ⁷⁶ இவற்றில் தேநீர், காபி மற்றும் காஃபின் ஆகியவை அடங்கும். ⁷⁷ காபி உங்கள் வயிற்றின் மேல் பகுதியில் உள்ள வால்வில் (கீழ் உணவுக்குழாய் சுழற்சி) ஒரு தளர்வு விளைவைக் கொண்டுள்ளது. ⁷⁸ உணவு மற்றும் அமிலம் உங்கள் தொண்டைக்குத் திரும்புவதைத் தடுக்க அந்த வால்வு உள்ளது. காபி என்பது ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் உள்ளவர்களில் பெரும் சதவீதத்தினர் வலியின் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதாகக் கூறும் ஒரு பானமாகும். ⁷⁹

இதயத் தாக்குதல்கள்!

காபி இதயத்தில் விரும்பத்தகாத தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். தினசரி காஃபின் நுகர்வு LDL ஐ அதிகரிக்கிறது, ⁸⁰ சில நேரங்களில் "கெட்ட" கொழுப்பாக குறிப்பிடப்படுகிறது. இது ட்ரைகிளிசரைடுகள், ⁸¹ மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும். ⁸² HDL சில நேரங்களில் "நல்ல" கொழுப்பாக குறிப்பிடப்படுகிறது, ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக காபி HDL ஐக் குறைக்கிறது. ⁸³ மொத்த கொழுப்பில் அதன் தாக்கம் என்ன? ஒரு நாளைக்கு இருநூறு மில்லிகிராம் காஃபின் (சுமார் 2 கப் காபி) மொத்த கொழுப்பை 11 மி.கி/ டி.எல் அதிகரிக்கும். ^{84,85} காஃபினால் மோசமாக பாதிக்கப்படும் பிற ஆய்வக மதிப்புகளில் ஹோமோசிஸ்டீன் அடங்கும். ⁸⁶ ஹோமோசிஸ்டீன் உயர்த்தப்படும்போது அது ஒரு நிகழ்தகவை அதிகரிக்கிறது.

மாரடைப்பு இஸ்கிமிக் இதய நோய்க்கான பிற ஆபத்து காரணிகளைக் கொண்ட நபர்களுக்கு காபி நுகர்வு திடீர் மாரடைப்பு மரணத்திற்கு ஒரு சாத்தியமான தூண்டுதலாக இருப்பதற்கு இதுவே ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். ⁸⁷

காபியின் இருண்ட பக்கம்

மக்கள் மிகவும் விரும்பும் அந்த அற்புதமான பானத்தின் உற்பத்தி பல நாடுகளில் (பிரேசில், கொலம்பியா, கோஸ்டாரிகா, டொமினிகன் குடியரசு, எல் சால்வடார், குவாத்தமாலா, கினியா, ஹொண்டுராஸ், கென்யா, மெக்ஸிகோ, நிகரகுவா, பனாமா, சியரா லியோன், தான்சானியா, உகாண்டா, வியட்நாம், கோட் டி ஐவோயர்) அடிமைத்தனம் மற்றும் குழந்தைத் தொழிலாளர்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ⁸⁸ "இவர்களில் மிகச் சிறியவர்களில் ஒருவருக்கு நீங்கள் இதைச் செய்ததில், நீங்கள் எனக்குச் செய்தீர்கள்." ⁸⁹ மேலும் என்னவென்றால்; நீங்கள் வாங்கும் பல பீன்ஸ் நச்சு புற்றுநோயை உண்டாக்கும் இரசாயனங்கள் மற்றும் ஆபத்தான, ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் பூச்சிக்கொல்லிகளின் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தாத நாடுகளில் வளர்க்கப்படுகின்றன. ⁹⁰, ⁹¹, ⁹²

விரட்டும்

இயற்கையில் உள்ள பல தாவரங்கள் காஃபினை ஏன் உற்பத்தி செய்கின்றன? இயற்கையில் காஃபினின் செயல்பாடு என்ன? பல நிபுணர்கள் காஃபின் ஒரு

குறிப்பு

- 1 வில்லியம்ஸ் எஸ்.இ. பாரக் ஜே.ஏ. உடல் ரீதியான அரவணைப்பை அனுபவிப்பது ஒருவருக்கொருவர் அரவணைப்பை ஊக்குவிக்கிறது. அறிவியல். 2008 அக்டோபர் 24;322(5901):606-7.
- 2 <https://recipes.howstuffworks.com/coffee-facts.htm> (மார்ச் 26, 2020 அன்று அணுகப்பட்டது).
- 3 <https://www.coffeewithsummer.com/lifestyle/reasons-i-love-coffee/> (மார்ச் 26, 2020 அன்று அணுகப்பட்டது).
- 4 <http://www.e-importz.com/coffee-statistics.php> (மார்ச் 26, 2020 அன்று அணுகப்பட்டது).
- 5 <https://foodtruckempire.com/coffee/industry-statistics/> (மார்ச் 26, 2020 அன்று அணுகப்பட்டது).
- 6 லிங் பி.எம்., கிளாண்ட்ஸ் எஸ்.ஏ. நிக்கோடினின் நன்மைகளைக் கண்டறிந்து ஊக்குவிப்பதற்கான புகையிலை நிறுவன உத்திகள். டோப் கட்டுப்பாடு. 2019 மே;28(3):289-296.
- 7 சஜாடி-எர்னசுரோவா கே.ஆர், ஹாமில்டன் ஆர்.ஜே. காஃபின் திரும்பப் பெறுதல். ஸ்டேட் பேரல்ஸ் (இணையம்) : ட்ரெஷர் ஐலேண்ட் (FL): ஸ்டேட் பேரல்ஸ் பப்ளிஷிங்; 2020-2019 டிசம்பர் 9. PMID: 28613541.
- 8 பெளப்ளிக் ஜே.எச்., குயின் எம்.ஜே., கிளெமென்ட்ஸ் ஜே.ஏ., ஹெரிங்டன் ஏ.சி., வின் கே.என்., பண்டர் ஜே.டபிள்யூ, காபியில் சக்திவாய்ந்த ஒபியேட் ஏற்பி பிணைப்பு செயல்பாடு உள்ளது. இயற்கை. 1983 ஜனவரி 20;301(5897):246-8.
- 9 வின் கே.என்., பேமிலாரி எம், பெளப்ளிக் ஜே.எச்., டிரம்மர் ஓ.எச், ரே ஜடி, பண்டர் ஜே.டபிள்யூ, காபியில் ஒபியேட் ஏற்பி லிகண்ட்களை தனிமைப்படுத்துதல். கிளின். காலாவதி பார்மகோல் பிசியோல். 1987 அக்டோபர்;14(10):785-90.
- 10 வைட், இஜி (1954). குழந்தை வழிகாட்டுதல். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 403.
- 11 உல்ரிச் எஸ், டி.வரீஸ் ஒய்.சி, குன் எஸ், ரொபாண்டிஸ் டி, டிரெஸ்லர் எம், ஓலா கே. புத்திசாலித்தனமாக உணருதல்: அறிவாற்றல், மனநிலை மற்றும் சுய தீர்ப்பில் காஃபின் மற்றும் குளுக்கோஸின் விளைவுகள். பிசியோல். நடந்துகொள். 2015 நவம்பர் 1;151:629-37.
- 12 வால்டர்ஸ் ER, லெஸ்க் VE. நரம்பியல் சோதனை செயல்திறனில் முந்தைய காஃபின் நுகர்வு விளைவு: ஒரு மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வு. டிமென்ட் ஜெரியாட்டர். காகன் டிஸார்ட். 2016;41(3-4):146-51.
- 13 ரோஜர்ஸ் பி.ஜே., ஹோஹாப் சி., ஹீதர்லி எஸ்.வி., முல்விங்ஸ் இ.எஸ்., மேக்ஸ்.பீல்ட் பி.ஜே., எவர்ஷெட் ஆர்.பி., டெக்கர் ஜே., நட் டி.ஜே. காஃபின் அன்சியோஜெனிக் மற்றும் எச்சரிக்கை விளைவுகளின் தொடர்பு ADORA2A மற்றும் ADORA1 பாலிமார்பிஸங்கள் மற்றும் காஃபின் நுகர்வு பழக்கவழக்க நிலை. நரம்பியல் மனோதத்துவவியல். 2010 ஆகஸ்ட்;35(9):1973-83.
- 14 நோவர் டி.ஏ, குரோனிஸ் ஆர்.ஜே, ரெல்வானி ஆர்.ஏ. நச்சுத்தன்மையைக் கண்டறிய சிலந்தி வலை வடிவங்களைப் பயன்படுத்துதல். நாசா தொழில்நுட்ப சுருக்கங்கள் ஏப்ரல் 1995; 19(4):82.
- 15 பெர்தென் ஜே.இ, லான்சிங் ஏ.இ, லியாங் ஜே, லியு டி.டி, பக்ஸ்டன் ஆர்.பி. காஃபின் தூண்டப்பட்ட பெருமூளை இரத்த ஓட்டம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் வளர்சிதை மாற்றத்தை இணைத்தல்: ஒரு அளவீடு செய்யப்பட்ட BOLD fMRI ஆய்வு. நியூரோஇமேஜ். 2008 மார்ச் 1;40(1):237-47.
- 16 புச் எஸ், யே ஓய், ஹேக் ஈஎம். காஃபின் மற்றும் அசிட்சோலாமைடு ஆகியவற்றால் ஏற்படும் ஆக்ஸிஜன் பிரித்தெடுக்கும் பகுதி மற்றும் பெருமூளை செயல்பாட்டில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அளவிடுதல். ஜே செரிப் இரத்த ஓட்ட மெட்டாப். 2017 மார்ச்;37(3):825-836.
- 17 மெரோலா ஏ, ஜெர்முஸ்கா எம்.ஏ, வார்டென்ட் இ.ஏ, ரிச்மண்ட் எல், ஹெல்ம் டி, கோட் எஸ், மர்பி கே, ரோஜர்ஸ் பி.ஜே, ஹால் ஜே.இ, வைஸ் ஆர்.ஜி. மூளை ஆக்ஸிஜன் வளர்சிதை மாற்றத்தின் மருந்தியல் பண்பேற்றத்தை வரையடமாக்குதல்: இரட்டை அளவீடு செய்யப்பட்ட எஃப்எம்ஆர்ஜி பயன்படுத்தி அளவிடப்படும் முழுமையான சிஎம்ஆர்ஜி 2 இல் காஃபின் விளைவுகள். நியூரோஇமேஜ். 2017 ஜூலை 15;155:331-343.
- 18 து. எஃப், லியு பி, பெக்கர் ஜே.ஜே, லு எச். கடுமையான காஃபின் உட்கொள்ளல் இளைஞர்களில் மூளை வளர்சிதை மாற்றத்தை மாற்றமா? நியூரோஇமேஜ். 2015 ஏப்ரல் 15;110:39-47.
- 19 வைட், இஜி (1938). உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 423.
- 20 வைட், இஜி (1923). உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 616.
- 21 கிறிஸ்ட்ஜான்சன் ஏ.எல்., சிக்.புஸ்டோட்டிர் ஜடி, ப்ரோஸ்ட் எஸ்.எஸ்., ஜேம்ஸ் ஜே.இ. இளம் பெருவ காஃபின் நுகர்வு மற்றும் சுயமாகப் புகாரளிக்கப்பட்ட வன்முறை மற்றும் நடத்தை கோளாறு. ஜே யூத் அடாலஸ்க். 2013 ஜூலை;42(7):1053-62.

இயற்கை பூச்சிக்கொல்லி என்று கருதுகின்றனர். காஃபின் உண்மையில் தாவர உண்ணிகள் மற்றும் பூச்சிகளுக்கு நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. இது தாவரங்களுக்கும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது மற்றும் சிறப்பு வெற்றிடங்கள் அல்லது சிறப்பு தாவர பெட்டிகளில் சேமிக்கப்படுகிறது, இது இந்த நச்சு தூண்டுதலிலிருந்து தாவரத்தைப் பாதுகாக்கிறது. ⁹³ கடவுளின் சூழலியலில், அதிகப்படியான மேய்ச்சலைத் தடுக்க தாவர உண்ணிகளின் கடித்தல் தூண்டுதலுக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக இது தாவரத்தால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. மேய்ச்சல் விலங்குகள் காஃபின் விஷத்தை ருசித்து, முன்னேறிச் சென்று தாவரங்களை விட்டுச் செல்லும் அளவுக்கு புத்திசாலிகள், இல்லையா?

சுருக்கம்

- காபி உலகளவில் பிரபலமான ஒரு போதை தரும் பானமாகும்.
- காபி அதன் விற்பனையாளர்களால் ஒரு ஆரோக்கியமான பானமாக இருக்கத் தள்ளப்பட்டுள்ளது, உண்மையில் அது முற்றிலும் எதிர்.
- காஃபின் என்பது மனதை மாற்றும் ஒரு மருந்து, இது மூளையின் முன் மடல்களைப் பாதிக்கிறது, அங்கு உங்கள் மனசாட்சி வாழ்கிறது, அதன் மூலம் கடவுள் தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறார் மக்கள்.
- காபி பல ஆணைப்படுத்தப்பட்ட வழிகளில் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது.
- காபி குடிக்கும்போது, மக்கள் இதில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு உதவுகிறார்கள் மற்றும் ஊக்குவிக்கிறார்கள் மனித உரிமை மீறல்.
- இயற்கையில், காஃபின் விலங்குகள் சில தாவரங்களை அதிகமாக மேய விடக்கூடாது என்று சமிக்ஞை செய்கிறது.
- நீங்கள் காபி குடித்தால், உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு மாறத் தயாரா? மாற்று?

- 22 டேனியல் லோ ஏ, ஃபிவிசோன் இ, கிரிகோரி டிஎஸ். தூக்கம்/விழிப்பு சுழற்சியில் காஃபின் வளைவுகளை மாற்றியாக்குதல். பையோமெட் சை இன்ஸ்ட்ரம். 2012;48:73-80.
- 23 ஓஹயோன் எம்.எம். வயதானவர்களில் தூக்க நெறிமுறை தரவுகளுக்கும் சமூக கலாச்சார பண்புகளுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள். ஜே சைக்கோசம் ரெஸ். 2004 மே;56(5):479-86.
- 24 விலோ எல், சப்பா எச், ஹடாரி ஆர், கோவட்ஸ் எஸ், வெயின்பெர்க் யூ, டோலெவ் எஸ், டாகன் ஓய், ஹென்க்மேன் எல். காபி நுகர்வு தூக்கம் மற்றும் மெலடோனின் சுரப்பில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள். ஸ்லீப் மெட். 2002 மே;3(3):271-3.
- 25 ஹெவ்லெட் பி, ஸ்மித் ஏ. தினசரி காஃபின் நுகர்வுடன் தொடர்புடையது. பசியின்மை. 2006 ஜனவரி;46(1):97-9. 26 கார்சியா-பெரெஸ் ஏ, விட் பெர்க் எஸ், கோன்சாலஸ்-ரோஸ் ஏ, க்ரோட்டர் ஏ, செகேட்ஸ் -வில்லா ஆர். சிகிச்சை பெற விரும்பும் புகைப்பிடிப்பவர்களிடையே சிகிரெட் தேவையை விட ஒருங்கிணைந்த காபி மற்றும் ஆல்கஹால் பயன்பாட்டின் விளைவுகள். பெஹவ் செயல் முறைகள். 2020 மே;174:104108.
- 27 ஹிஃப்மேன் எஸ், பாலபனிஸ் எம், ஹென்ச், குவால்ட்னி சிஜே, பேட்டி ஜேஏ, க்னிஸ் எம், காசெல் ஜேடி, ஹிக்காக்ஸ் எம், பாட்டன் எஸ்எம். புகைப்பிடித்தல் மற்றும் தழ்நிலை முன்னோடிகளுக்கு இடையிலான தொடர்புகளிலிருந்து ஏற்படும் குறைபாடுகளின் கணிப்பு, சுற்றுச்சூழல் தற்காலிக மதிப்பீட்டால் மதிப்பிடப்பட்டது. போதைப்பொருள் ஆல்கஹால் சார்ந்தது. 2007 டிசம்பர் 1;91(2-3):159-68.
- 28 க்ரால் இ.ஏ., கார்வே ஏ.ஜே., கார்சியா ஆர்.ஜ. 2 வருட மதுவிலக்கிற்குப் பிறகு புகைப்பிடித்தல் மீண்டும் வருவது: வி.ஏ. நெறிமுறை வயதான ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள். நிக்கோடின் டோப் ரெஸ். 2002 பிப்ரவரி;4(1):95-100.
- 29 மாஸ்டர் எல்.கே., வைட்டிங் எஸ்.ஜே. காஃபின், சிறுநீர் கால்சியம், கால்சியம் வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் ஷலம்பு. ஜே நியூட்ர். 1993 செப்;123(9):1611-4.
- 30 உல்விக்க ஏ, வோல்செட் எஸ்இ, ஹாஃப் ஜி, யூலாண்ட் பிஎம். ஆரோக்கியமான நடுத்தர வயது ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் காபி நுகர்வு மற்றும் பி-வைட்டமின்களை சுற்றுவது. கிளின் கெம். 2008 செப்;54(9):1489-96.
- 31 குஸ்மின்ஸ்கா இ, ஓமெல்க்க் எஸ், கார்லோவா இ, கிரின்சோவ்ஸ்கி ஏ. உக்ரைனில் இரும்புச்சத்து குறைபாடு நிலைமைகளின் மருந்து இல்லாத முறைகள். ஜார்ஜிய மெட் நியூஸ். 2018 ஜூன்;(279):175-180.
- 32 முனோஸ் எல்எம், லோனெர்ட் பி, கீன் சிஎல், டெவே கேஜி. கோஸ்டாரிகாவில் கர்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் அவர்களின் குழந்தைகளிடையே இரும்புச்சத்து குறைபாடு இரத்த சோகைக்கு காபி நுகர்வு ஒரு காரணியாக உள்ளது. ஆம் ஜே கிளின். நியூட்ர். 1988 செப்;48(3):645-51.
- 33 மோர்க் டி.ஏ., லிஞ்ச் எஸ்.ஆர்., குக் ஜேடி. காபியால் உணவு இரும்பு உறிஞ்சுதலைத் தடுப்பது. ஏ.எம். ஜே. கிளின். நியூட்ர். 1983 மார்ச்;37(3):416-20.
- 34 ராகேஷ் பி.எஸ்., ஜார்ஜ் எல்.எஸ்., ஜாய் டி.எம்., ஜார்ஜ் எஸ்., ரெஞ்சிபி பி.ஏ., பீனா கே.வி. இந்தியாவின் கேரளாவின் எர்ணாகுளம் மாவட்டத்தில் பள்ளி குழந்தைகளிடையே இரத்த சோகை. இந்தியன் ஜே. ஹெமடாடல் இரத்தமாற்றம். 2019 ஜனவரி ; 35 (1):114-118.
- 35 மாஸி எல்.கே., வைட்டிங் எஸ்.ஜே. காஃபின், சிறுநீர் கால்சியம், கால்சியம் வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் ஷலம்பு. ஜே நியூட்ர். 1993 செப்;123(9):1611-4.
- 36 ரிபேரோ-ஆல்வஸ் எம்.ஏ., ட்ருகோ எல்.சி., டொனாஞ்சலோ சி.எம். வாய்வழி கருத்தடைகளைப் பயன்படுத்துவது இளம் வயது பெண்களில் காஃபின் கால்சியரிக் விளைவை மழுங்கடிக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 2003 பிப்ரவரி;133(2):393-8.
- 37 டி.பிரான்சா என்.ஏ., காமர்கோ எம்பி, லாசரெட்டி -காஸ்ட்ரோ எம்., பீட்டர்ஸ் பிஎஸ், மார்டினி எல்.ஏ. ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ள பிரேசிலிய மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் உணவு முறைகள் மற்றும் ஷலம்பு தாது அடர்த்தி: ஒரு குறுக்கு வெட்டு ஆய்வு. யூர் ஜே கிளினிக். நியூட்ர். 2016 ஜனவரி;70(1):85-90.
- 38 தவானி ஏ, நெக்ரி இ, லா வெச்சியா சி. வடக்கு இத்தாலியில் பெண்களில் காபி உட்கொள்ளல் மற்றும் இடுப்பு எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயம். முந்தைய மருத்துவம். 1995 ஜூலை;24(4):396-400.
- 39 ஃபெர்ரினி ஆர்.எல்., பாரெட்-கான்சர் இ, மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் காஃபின் உட்கொள்ளல் மற்றும் எண்டோஜெனஸ் செக்ஸ் ஸ்டிராய்டு அளவுகள். ராஞ்சோ பெர்னார்டோ ஆய்வு. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 1996 அக்டோபர் 1;144(7):642-4.
- 40 சலாஸ்-ஹூயெட்டோஸ் ஏ, புல்லோ எம், சலாஸ்-சால்வாடோ ஜே. ஆண் கருவுறுதல் அளவுருக்கள் மற்றும் கருவுறுதலில் உணவு முறைகள், உணவுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள்: அவதானிப்பு ஆய்வுகளின் முறையான மதிப்பாய்வு. ஹம் ரெப்ரோட் பூதுப்பிப்பு. 2017 ஜூலை 1;23(4):371-389.
- 41 யாதேகரி எம், கஜாயி எம், அன்வாரி எம், எஸ்கந்தாரி எம். பிரசவத்திற்கு முந்தைய காஃபின் வெளிப்பாடு எலிகளில் கர்ப்பத்தை பாதிக்கிறது. இன்ட் ஜே ஃபெர்ட்டில் ஸ்டெரில். 2016 ஜனவரி-மார்ச்;9(4):558-62.
- 42 எஸ்கெகொசி பி, ஸ்டேபிள்டன் ஏஎல், கர்ராசி எம், சீட்டின்பூஓய். தாய்வழி காஃபின் நீக்கப்பட்ட மற்றும் காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபி நுகர்வுக்கும் கருவின் வளர்ச்சி மற்றும் கர்ப்பகால காலத்திற்கும் இடையிலான தொடர்புகள். தொற்றுநோயியல். 1999 மே;10(3):242-9.
- 43 பெக்ர் ஆர், ஸ்டீக்ரீஸ் இஏ, ஒப்ரடோவ் ஏ, ராட் எச், ஹாஃப்மேன் ஏ, ஜாடோ விடபிற்று யூ. காபி மற்றும் தேநீரிலிருந்து தாய்வழி காஃபின் உட்கொள்ளல், கருவின் வளர்ச்சி மற்றும் பாதகமான பிறப்பு விளைவுகளின் அபாயங்கள்: தலைமுறை ஆர் ஆய்வு. ஏஎம் ஜே கிளின். நியூட்ர். 2010 ஜூன்;91(6):1691-8.
- 44 லி ஜே, ஜாவோ எச், சாங் ஜேஎம், ஜாங் ஜே, டாங் ஓய்எல், ஜின் சிஎம். கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்ப இழப்பு மற்றும் காஃபின் மற்றும் காபி நுகர்வு ஆபத்து பற்றிய மெட்டா பகுப்பாய்வு. இன்ட் ஜே கைனேகால் ஒப்ஸ்டெட். 2015 ஆகஸ்ட்;130(2):116-22.
- 45 காஸ்கின்ஸ் ஏ.ஜே., ரிச்-எட்வர்ட்ஸ் ஜே.டபிள்யூ., வில்லியம்ஸ் பி.எல்., டோத் டி.எல்., மிஸ்மர் எஸ்.ஏ., சாவரோ ஜே.இ. கர்ப்பத்திற்கு முந்தைய காஃபின் மற்றும் காஃபின் கலந்த பான உட்கொள்ளல் மற்றும் தன்னிச்சையான கருக்கலைப்பு ஆபத்து. யூர் ஜே நியூட்ர். 2018 பிப்ரவரி;57(1):107-117.
- 46 விஸ்போர்க் கே, கெஸ்மாடல் யூ, பெக் பிஹெச், ஹெட்கார்ட் எம், ஹென்ரிக்சன் டிபி. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் காபி அருந்துதல் மற்றும் வாழ்க்கையின் முதல் ஆண்டில் குழந்தை இறப்பு: வருங்கால ஆய்வு. பிஎம்ஜே. 2003 பிப்ரவரி 22;326(7386):420.
- 47 பெக் பிஹெச், நோர் இஏ, வேத் எம், ஹென்ரிக்சன் டிபி, ஓல்சன் ஜே, காபி மற்றும் கரு இறப்பு: வருங்கால தரவுகளுடன் கூடிய ஒரு கூட்டு ஆய்வு. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 2005 நவம்பர் 15;162(10):983-90.
- 48 டோரோஸ்ட் கோல் எம், எர்.பானி மஜ்த் என், நூரேய் பி. தாய்வழி காஃபின் நுகர்வு ஆண் சந்ததி எலிகளில் இனப்பெருக்க அளவுருக்கள் மற்றும் கருவுறுதலில் மீளமுடியாத விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. கிளின். காலாவதி மருத்துவ மறுபதிப்பு. 2012 டிசம்பர்;39(4):144-52.
- 49 சீல் ஏடி, பார்டுஸ் சிஎன், கவ்ரியேலி ஏ, கிரிகோராகிஸ் பி, ஆடம்ஸ் ஜேடி, அர்னாடிஸ் ஜி, யன்னாகோலியா எம், கவோராஸ் எஸ்ஏ. அதிக ஆனால் குறைவாக இல்லாத காஃபின் உள்ளடக்கம் கொண்ட காபி ஓய்வில் திரவம் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கிறது. முன் நியூட்ர். 2017 ஆகஸ்ட் 18;4:40 .
- 50 <http://www.fao.org/3/x0560e/x0560e12.htm#7.3> (ஏப்ரல் 10, 2020 அன்று அணுகப்பட்டது).
- 51 பையோகெம் ஜே. 1990 ஜூலை 1;269(1):41-6. மனித ஹெபடோமா செல் வரிசைகளில் சைட்டோகைன்களால் சி-ரயாக்கிவு புரத்தின் தூண்டல் காஃபின் மூலம் ஆற்றலைப் பெறுகிறது. கணபதி எம்.கே., மேக்கிவிச் ஏ, சமோல்ஸ் டி, பிரபெனெக் ஏ, குஷ்னர் ஜ, ஷூல்ஸ் டி, ஹூ எஸ்ஜ.
- 52 வெடிக் என்எம், பிரென்னன் ஏஎம், சன் கியூ, ஹூ எஃப்.பி, மான்ட்சோரோஸ் சிஎஸ், வான் டாம் ஆர்எம். வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான உயிரியல் ஆபத்து காரணிகளில் காஃபின் மற்றும் காஃபின் நீக்கப்பட்ட காபியின் விளைவுகள்: ஒரு சீர்தர கட்டுப்பாட்டு சோதனை. நியூட்ர் ஜே. 2011 செப் 13;10:93 .
- 53 ஹெலியோவாரா எம், அஹோ கே, நெக் பி, இம்பிவாரா ஓ, ரியூனென் ஏ, அரோமா ஏ. காபி நுகர்வு, ருமாட்டாய்டு காரணி மற்றும் ருமாட்டாய்டு ஆர்த்ரிடிஸ் ஆபத்து. ஆன் ரியம் டிஎஸ். 2000 ஆகஸ்ட்;59(8):631-5. 54 பெட்ர்சன் எம், ஜேக்கப்சன் எஸ், கிளார்லன்ட் எம், ருமாட்டாய்டு பிவி, வைக் ஏ, வோல்.பார்ட் ஜே. ஃபிரிஷ் எம். ஆர்த்ரிடிஸ் ரெஸ் தெர். 2006;8(4):ஆர் 133. சுழற்சி சிட்டுருலினேட்டட் பெப்டைடுகளுக்கு எதிரான ஆட்டோ-ஆன்டிபாடிக்ஸ் மற்றும் இல்லாமல் ருமாட்டாய்டு ஆர்த்ரிடிஸுக்கு இடையே சுற்றுச்சூழல் ஆபத்து காரணிகள் வேறுபடுகின்றன.
- 55 ஃபெஸ்டுகாடோ எம். தடிப்புத் தோல் அழற்சி நோயாளிகள் எந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது குறித்த பைலட் ஆய்வு. ஆன் பிராஸ் டெர்மடோல். 2011 நவம்பர்-டிசம்பர்;86(6):1103-8.
- 56 ஜீ எஸ்ஹெச், ஹீ ஜே, வெல்டன் பி.கே, சஹ் ஜ, கிளாக் எம்ஜே. இரத்த அழுத்தத்தில் நாள்பட்ட காபி குடிப்பதன் விளைவு: கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருத்துவ பரிசோதனைகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 1999 பிப்ரவரி;33(2):647-52.
- 57 Esselink AC, Bril LM, Langenhuijsen RW, Bilos A, Riksen NP, Rongen GA. மனிதர்களில் காஃபினேட்டட் காபிக்கு இரத்த அழுத்த பதிலில் இரண்டு அளவு சோடியம் குளோரைடு உட்கொள்ளலின் விளைவு இன் விவோவில். Int J Food Sci Nutr. 2019 டிசம்பர்;70(8):1014-1019.
- 58 ரிக்சன் NP, ரோங்கன் GA, ஸ்மிட்ஸ் P. காபியின் கடுமையான மற்றும் நீண்டகால இருதய விளைவுகள்: கரோனரி இதய நோய்க்கான தாக்கங்கள். பாரம்கோல். தெர். 2009 பிப்ரவரி;121(2):185-91.
- 59 மோஸ்டோஃப்ஸ்கி இ, ஸ்க்லாக் ஜி, முகமல் கேஜே, ரோசாமண்ட் டபிள்யூடி, மிட்டல்மேன் எம்ஏ. காபி மற்றும் கடுமையான இஸ்கிமிக் பக்கவாதம் ஆரம்பம்: பக்கவாதம் ஆரம்ப ஆய்வு. நரம்பியல். 2010 நவம்பர் 2;75(18):1583-8.
- 60 லேன் ஜேடி, ஹ்வாங் ஏஎல், ஃபீலோஸ் எம்என், சுர்விட் ஆர்எஸ். டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு காபியில் காஃபின் செலுத்துவதன் மூலம் உணவுக்குப் பிந்தைய ஹைப்பர் கிளைமீயான மிகைப்படுத்தும். எண்டோகிரைன். பயிற்சி. 2007 மே-ஜூன்;13(3):239-43.

- 61 வெடர் எஸ், ஹியூயர் ஆர். நீரிழிவு நோயாளிகளில் இன்கலின் உணர்திறன் மற்றும் கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டில் கடுமையான காஃபின் உட்கொள்ளலின் விளைவு. நீரிழிவு மெட்டாப். சின்டர். 2017 டிசம்பர்;11 சப்ளை 2:எஸ் 631-எஸ்635.
- 62 லீ எஸ், ஹட்சன் ஆர், கில்பாட்ரிக் கே, கிரஹாம் டி.ஐ, ரோஸ் ஆர். காஃபின் உட்கொள்ளல், உடற்பயிற்சி பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் உடல் பருமன் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோயைப் பொருட்படுத்தாமல் குளுக்கோஸ் உறிஞ்சுதலைக் குறைப்பதோடு தொடர்புடையது. நீரிழிவு பராமரிப்பு. 2005 மார்ச்;28(3):566-72.
- 63 சர்காரியா ஜே.என்., பஸ்பி இ.சி., திபெட்ஸ் ஆர்.எஸ்., மற்றும் பலர். கதிரியக்க உணர்திறன் முகவரான காஃபின் மூலம் ஏ.டி.எம் மற்றும் ஏ.டி.ஆர் கைனேஸ் செயல்பாடுகளைத் தடுப்பது. புற்றுநோய் ரெஸ். 1999 செப் 1;59(17):4375-82.
- 64 கேட் எம், மலாட்ஸ் என், கர்னர் எல், கார்டோ ஏ, ரிஃபா ஜே, சலாஸ் ஏ, கொரோமினாஸ் ஜே.எம், ஆண்ட்ரூ எம், ரியல் எஃப்.எக்ஸ். எக்ஸோக்கரேன் கணையப் புற்றுநோயில் காபி குடிப்பதற்கும் K-ras பிறழ்வுக்கும் இடையிலான தொடர்பு. PANKRAS II ஆய்வுக் குழு. ஜே எபிடெமியோல் சமூக ஆரோக்கியம். 1999 நவம்பர்;53(11):702-9.
- 65 மெக்மஹோன் பி, பென் எஸ், டிரிகோபெளலோஸ் டி, வாரன் கே, நார்டி ஜி. காபி மற்றும் கணையப் புற்றுநோய். என் இங்கிள் ஜே மெட். 1981 மார்ச் 12;304(11):630-3.
- 66 டிரைக்கோபெளலோஸ் டி, பாப்பாபோஸ்டோலோ எம், பாலிக்ரோனோபெளலோ ஏ. காபி மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1981 டிசம்பர்;28(6):691-3.
- 67 மின்டன் ஜே.பி, அபு -இஸ்ஸா எச்., போக்கிங் எம்.கே, ஸ்ரீராம் எம்.ஜி. காஃபின் மற்றும் நிறைவுறா கொழுப்பு உணவு எலிகளில் DMBA தூண்டப்பட்ட மாற்பக புற்றுநோயை கணிசமாக ஊக்குவிக்கிறது. புற்றுநோய். 1983 ஏப்ரல் 1;51(7):1249-53.
- 68 லூத் என்.ஏ, ஆண்டர்சன் கே.இ, ஹார்ட்னாக் எல்.ஜே., ஃபுல்கர்சன் ஜே.ஏ, ராபியன் கே. காபி மற்றும் காஃபின் உட்கொள்ளல் மற்றும் கருப்பை புற்றுநோயின் ஆபத்து: அயோவா பெண்கள் சுகாதார ஆய்வு. புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள் கட்டுப்பாடு. 2008 டிசம்பர்;19(10):1365-72.
- 69 பரோடி எஸ், மெர்லோ எஃப்.டி, ஸ்டாக்காரோ ஈ. காபி நுகர்வு மற்றும் ஹாட்ஜிகின் அல்லாத லிம்போமாவின் ஆபத்து: இத்தாலிய மல்டிசென்டர் கேஸ்-கட்டுப்பாட்டு ஆய்விலிருந்து சான்றுகள். புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள் கட்டுப்பாடு. 2017 ஆகஸ்ட்;28(8):867-876.
- 70 கலானிஸ் டி.ஜே, கொலோனல் எல்.என், லீ ஜே, நோமுரா ஏ. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பாணங்களின் உட்கொள்ளல் மற்றும் ஹவாயில் வசிக்கும் ஜப்பானியர்களிடையே இரைப்பை புற்றுநோய் பாதிப்பு: ஒரு வருங்கால ஆய்வு. இன்ட் ஜே எபிடெமியோல். 1998 ஏப்ரல்;27(2):173-80.
- 71 கெங்டிபிள்யூ, யாங் எச், வாங் ஜே, காய் ஜே, பாய் இசட், சாங் ஜே, ஜாங் இசட். காபி நுகர்வு மற்றும் இரைப்பை புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் - வருங்கால கூட்டு ஆய்வுகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. நிபுட்பு புற்றுநோய். 2016;68(1):40-7.
- 72 எலிசன் எல்.எஃப். தேநீர் மற்றும் பிற பாண நுகர்வு மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் ஆபத்து: ஒரு கனடிய பின்னோக்கி கூட்டு ஆய்வு. யூர் ஜே புற்றுநோய் முந்தையது. 2000 ஏப்ரல்;9(2):125-30.
- 73 நரிட்டா எஸ், சைட்டோ இ, சவாடா என், விமாசு டி, யமாஜி டி, இவாசகி எம், சசாசுகி எஸ், நோடா எம், இனூ எம், சுகேன் எஸ். காபி நுகர்வு மற்றும் நுரையிரல் புற்றுநோய் ஆபத்து: ஜப்பான் பொது சுகாதார மையம் சார்ந்த வருங்கால ஆய்வு. ஜே எபிடெமியோல். 2018 ஏப்ரல் 5;28(4):207-213.
- 74 குராஹாவி என், இனூ எம், இவாசகி எம், சசாசுகி எஸ், சுகேன் எஸ். காபி, கிரீன் டீ மற்றும் காஃபின் நுகர்வு மற்றும் புகைபிடிக்கும் நிலை தொடர்பாக சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோயின் அடுத்தடுத்த ஆபத்து: ஜப்பானில் ஒரு வருங்கால ஆய்வு. புற்றுநோய் அறிவியல். 2009 பிப்ரவரி;100(2):294-91.
- 75 யூ ஈ.ஓய், வெஸ்ஸெலியஸ் ஏ, வான் ஓஷ் எஃப், ஸ்டெர்ன் எம்.சி, ஜியாங் எக்ஸ், கெல்லன் இ, லு சி.எம், போஹ்லபென் எச், ஸ்டெனெக் ஜி, மார்ஷல் ஜே, அல்லம் எம்.எஃப், லா வெச்சியா சி, ஜான்சன் கே.சி, பென்ஹாமோ எஸ், ஜாங் இசட்.எஃப், போசெட்டி டி, டெய்லர் ஜே.ஏ, ஜீகர்ஸ் எம்.பி. புற்றுநோய்க்கான காரணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் காபி நுகர்வுக்கும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய்க்கும் இடையிலான தொடர்பு. 2019 ஆகஸ்ட்;30(8):859-870. சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் தொற்றுநோயியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தீர்மானிப்பவர்கள் (கலவை) சர்வதேச ஒருங்கிணைந்த ஆய்வு.
- 76 ரூபாச் எம், லாங் ஆர், பைடோஃப் ஜி, ஸ்டெபிட்ஸ் எச், லாண்ட்ஸ் ஜி, ஹாஃப்மேன் டி, சோமோசா வி. அடர் பழுப்பு நிற ரோஸ்ட் காபி கலவை, நடுத்தர ரோஸ்ட் சந்தை கலவையுடன் ஒப்பிடும்போது ஆரோக்கியமான தன்னார்வலர்களில் இரைப்பை அமில சுரப்பைத் தூண்டுவதில் குறைவான செயல்திறன் கொண்டது. மோல். நிபுட்பு. 2014 ஜூன்;58(6):1370-3.
- 77 குட்ஜான்சன் எச், மெக்அலிஃப் டி.எல், கேய் எம்.டி. காபி மற்றும் தேநீரின் கீழ் உணவுக்குழாய் சுழற்சி செயல்பாட்டில் ஏற்படும் விளைவு. லேக்னாப்ளாடிட். 1995 ஜூன்;81(6):484-8.
- 78 தாமஸ் எஃப்.பி., ஸ்டீபன்சு ஜே.டி., ஃப்ரோம்கேஸ் ஜே.ஜே., மெக்ஜியன் எச்.எஸ்., கால்டுவெல் ஜே.எச். காபியின் கீழ் உணவுக்குழாய் சுழற்சி அழுத்தத்தின் தடுப்பு விளைவு. இரைப்பை குடல். 1980 டிசம்பர்;79(6):1262-6.
- 79 Caselli M, Zuliani G, Cassol F, Fusetti N, Zeni E, Lo Cascio N, Soavi C, Gullini S. இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் நோயாளிகளில் சோதனை அடிப்படையிலான விலக்கு உணவுகள்: ஒரு சீரற்ற கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பைலட் சோதனை. வேர்ல்ட் ஜே கால்ட்ரோஎன்டரால். 2014 டிசம்பர் 7;20(45):17190-5.
- 80 லேன் ஜே.டி, பைப்பர் சி.எஃப், பேர்ஃபுட் ஜே.சி, வில்லியம்ஸ் ஆர்.பி ஜூனியர், சீக்லர் ஜி.சி. காஃபின் மற்றும் கொழுப்பு: விநோதத்துடன் தொடர்பு. சைக்கோசம் மெட். 1994 மே-ஜூன்;56(3):260-6.
- 81 டு ஓய், மெல்செர்ட் ஹெசுபூ, நாஃப் எச், பிரேமர்-ஹாத் எம், கெர்டிங் பி, பாபெல் ஈ. காஃபின்-மருந்து பயன்படுத்துபவர்கள் மற்றும் பயன்படுத்தாதவர்களில் சீரம் காஃபின் செறிவுகளை இந்தத் திட்டிடுகளுடன் இணைப்பது - 1984 முதல் 1999 வரையிலான ஜெர்மன் தேசிய சுகாதார ஆய்வுகளின் முடிவுகள். யூர் ஜே எபிடெமியோல். 2005;20(4):311-6.
- 82 ஹாப்போனென் பி, வெள்ட்டிலெனென் எஸ், சலோனென் ஜே.டி. காபி குடிப்பது நடுத்தர வயது ஆண்களில் கடுமையான கரோனரி நிகழ்வுகளின் அபாயத்துடன் அளவைச் சார்ந்தது. ஜே நிபுட்பு. 2004 செப்;134(9):2381-6.
- 83 பாலக் எல், ஹோக்ஸ்ட்ரா டி, ட்விஸ்க் ஜே. நீண்டகால காபி நுகர்வுக்கும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியின் கூறுகளுக்கும் இடையிலான உறவு: ஆம்ஸ்ட்டர்டாம் வளர்ச்சி மற்றும் சுகாதார நீளமான ஆய்வு. யூர் ஜே எபிடெமியோல். 2009;24(4):203-9.
- 84 விரிலோ எம்.ஜே., மாதர்ஸ் சி.டி. காஃபின் நுகர்வு மற்றும் சீரம் கொழுப்பு அளவுகள். இன்ட் ஜே எபிடெமியோல். 1984 டிசம்பர்;13(4):422-7.
- 85 ஓனுயெக் பு.ஜே., அக்பெடானா இ.ஓ. ஆரோக்கியமான நபர்களில் சீரம் லிப்பிடுகள் மற்றும் லிப்போபுரோட்டீனில் காபி நுகர்வு ஏற்படுத்தும் விளைவுகள். அஃப் ஜே மெட் மெட். சை. 2001 மார்ச்-ஜூன்;30(1-2):43-5.
- 86 பன்கியோட்கோஸ் டி.பி, பிட்சாவோஸ் சி, ஜாம்பெலாஸ் ஏ, ஜெய்ம்பெகிஸ் ஏ, கிரிசோஹூ சி, பாபடெமெட்ரியோ எல், ஸ்டெபனாடிஸ் சி. காபி நுகர்வுக்கும் பிளாஸ்மா மொத்த ஹோமோசைஸ்டீன் அளவிற்கும் இடையிலான தொடர்பு. "ATTICA" ஆய்வு. இதய நாளங்கள். 2004 நவம்பர்;19(6):280-6.
- 87 செல்ப் செமர்ல் ஜே, செல்ப் கே. காபி மற்றும் மது அருந்துதல் திடீர் இதய இறப்புக்கான தூண்டுதல் காரணிகளாக: வழக்கு குறுக்குவழி ஆய்வு. குரோட் மெட் ஜே. 2004 டிசம்பர்;45(6):775-80.
- 88 <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ILAB/ListofGoods.pdf> (மார்ச் 26, 2020 அன்று அணுகப்பட்டது).
- 89 மத்தேயு 25:40 பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.
- 90 <https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/foods-and-beverages/environmental-effects-of-coffee-production> (அணுகப்பட்டது மார்ச் 26, 2020).
- 91 https://www.dol.gov/agencies/ilab/reports/child-labor/list-of-goods?tid=All&field_exp_good_target_id=5773&field_exp_exploitation_type_target_id_1=All&items_per_page=All (அணுகப்பட்டது மார்ச் 26, 2020).
- 92 de Queiroz VT, Azevedo MM, da Silva Quadros IP, Costa AV, do Amaral AA, Dos Santos GMADA, Juvanhol RS, de Almeida Telles LA, Dos Santos AR. காபி உற்பத்தியில் நிலையான பூச்சிக்கொல்லி பயன்பாட்டிற்கான சுற்றுச்சூழல் ஆபத்து மதிப்பீடு. ஜே காண்ட்ஸ் ஹெட்ரோல். 2018 டிசம்பர்;219:18-27.
- 93 லீ ஆர்.ஏ., பாலிக் எம்.ஜே. Rx: காஃபின். ஆராய்வுகள் (NY). 2006 ஜனவரி;2(1):55-9.