

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Hà Nga s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2011 12:26

---

Cà phê ngon, thơm và giải nh&#m, đ&#n m&#c nhi&#u ng&#i n&#u sáng ra mà ch&#a “ch&#m môi” vào ly cà phê thì c&# v&#n v&# nh&# thi&#u m&#t đ&#u gì.

Th&# nh&#ng nó còn là m&#t th&# mà các nhà khoa h&#c đã nêu ra 8 lý do đ&# l&#a ch&#n.

### Cái lợi của cà phê:



#### 1. Cà phê làm cho chúng ta thoải mái và dễ tính hơn

Ho&#t ch&#t trong cà phê là caffeine - m&#t ch&#t tác đ&#ng vào h&# th&#n kinh trung &&ng, gây h&#ng ph&#n. Đi&#u này ch&#c ai cũng nh&#n th&#y sau 10-15 phút u&#ng chút

cà phê. S&# s&#ng khoái &y tác đ&#ng đ&#n c&# tâm lý, khi&#n ng&#i ta đ&# tính, s&#n sàng b&# qua nh&#ng chuy&#n v&#t v&#nh, s&#n sàng g&#t đ&#u.

Trong cu&#c kh&#o sát c&#a các nhà khoa h&#c Úc, ĐH Queensland trên 400 ng&#i tình nguyện&#n v&#n có quan đ&#m ch&#ng l&#i vi&#c n&#o thai và “ch&#t êm ái”.

Cùng u&#ng m&#t ly n&#c gi&#ng nh&# nhau, r&#i đ&#c m&#t bài báo c&#a phe ch&#ng đ&#i hai quan đ&#m

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Hà Nga s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2011 12:26

---

ý.

Sau đó hãy ý kiến h, đã sử dụng i uống n&#c cam pha chút caffeine thay đ&#i quan đ&#m, đ&#ng tình v&#i bài báo v&#a xem.

Còn nh&#ng ng&#i u&#ng n&#c cam đ&#n thu&#n v&#n “gi&# v&#ng l&#p tr&#ng”. Ch&#ng ph&#i cà phê là lo&#i n&#c u&#ng mang đ&#y tính hòa gi&#i và thuy&#t ph&#c sao?

### 2. Cà phê làm tiêu m

M&#t bí m&#t: Cindy Crawford thoa bã cà phê lên ng&#i đ&# ... gi&# đ&#c m&#t c&# th&# sẵn ch&#c v&#i nh&#ng đ&#ng cong tuy&#t m&#. Đó là lý do vì sao trong các lo&#i kem thoa đ&# tiêu l&#p m&# d&#i da đ&#u có ch&#a caffeine.

Chuyên gia th&#m m&# Ti&#n sĩ Elisabeth Dancey cho bi&#t: “Khi chúng ta dùng m&#t ch&# ph&#m caffeine hòa trong alcohol, caffeine sẽ th&#m qua da và kích thích các tế bào ti&#t ra acid béo, nh&# v&#y gi&#m đ&#c l&#p m&# đ&#ng. Uống trà và cà phê đ&#i 2 ly m&#i ngày sẽ giúp b&#n đ&#y m&#nh đ&#c sẽ chuy&#n hóa ch&#t béo”.

Nh&#ng cà phê cũng là m&#t con dao hai l&#i t&#i chính nh&#i đ&#ng m&#.

“Nếu u b&#n dùng trên 2 ly, nó thúc đ&#y s&# tu&#n hoàn c&#c b&# làm tích tụ các ch&#t đ&#c &# đây”. TS Dancey nói thêm.

### 3. Cà phê làm giảm nguy c&# m&#c b&#nh suy&#n và ch&#a đ&#c đ&#ng

Nhi&#u tài li&#u y h&#c nói đ&#n tác đ&#ng c&#a caffeine làm nh&#ng ng&#i b&# suy&#n th&# d&# dàng h&#n và gi&#m nguy c&# b&# lên c&#n.

T&# cu&#i th&# k&# 19, nhà văn Pháp Marcel Proust, b&# b&#nh suy&#n, đã vi&#t “Khi còn nh&#, chính caffeine đã giúp tôi th&# đ&#c”.

Nhi&#u công trình nghiên c&#u hi&#n nay đã kh&#ng đ&#nh đ&#u này.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Hà Nga s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2011 12:26

---

Một công trình ở Ý, theo dõi trên 70.000 người đã khẳng định caffeine là “khả c tinh” của bạn suy nghĩ. Nếu uống 2 đến 3 ly cà phê mỗi ngày, nguy cơ bị các căn suy nghĩ công việc giảm 28%.

Cà phê rất có ích trong việc chống lại các phần tử độc hại của môi trường sống hay bị triền miên của bạn. Vì nó có tác dụng làm giảm sự đi vào tế bào histamin vào trong máu, vốn là nguyên nhân gây dị ứng.

### 4. Cà phê giúp giảm đau

Những loại thuốc giảm đau thông dụng chứa caffeine. Bởi cà phê đẩy nhanh tác dụng của các chất làm giảm cơn đau bằng cách giúp cho chúng đi vào hệ thống nhanh chóng.

Một tách trà hoặc cà phê nóng có thể làm bạn khỏi đau đầu dù là đau mà ai cũng biết. Quả vậy, nếu uống nhiều chất làm giãn mạch thông dụng gây đau đầu thì caffeine lại làm cho mạch máu co lại.

Những thuốc giảm đau chứa caffeine thông dụng giảm thiểu lưu lượng máu và nhờ vậy có nghĩa là giảm sự phát triển của thuốc (vì thuốc là hóa chất, chúng bao gồm nên dùng nhiều).

Tại Mỹ, một công trình nghiên cứu của các nhà khoa học ĐH Georgia cho biết rằng uống java (một loại giải khát chứa caffeine) có tác dụng làm giảm đau cho các bệnh nhân các vấn đề viêm trong những bài tập thể thao uống aspirin.

### 5. Cà phê béo phì khi các bệnh về gan

Một công trình nghiên cứu năm 2005 trên 10.000 người tình nguyện do Viện Nghiên cứu Quốc gia về bệnh gan, thận và tiêu hóa đã chứng minh rằng caffeine trong cà phê và trà giảm thiểu nguy cơ tổn thương gan do các đường “nặng” và hiện tượng béo phì gây ra.

Một nghiên cứu trước đó ở Na Uy đã kết luận ba ly cà phê mỗi ngày có thể giảm thiểu tình trạng xơ gan.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Hà Nga s&u t&m

Th&#7913; N&#259;m, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2011 12:26

---

### 6. Cà phê kích thích hoạt động trí óc

Cà phê có tốt cho não không? Nhóm nghiên cứu của GS Andrew Scholey, Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức và Khoa học neuron thuộc ĐH Northumbria (Anh), khẳng định như là rất tốt.

Nhóm nghiên cứu tình nguyện viên chia thành nhóm uống cà phê hàng ngày và nhóm không uống cà phê. Mọi nhóm dùng một liều caffeine như nhau và thực nghiệm về nhận thức. Kết quả đều tốt như nhau.

GS Scholey nói: “Kết quả của chúng tôi cho thấy rằng caffeine trong một ly cà phê làm tăng đáng kể sự tỉnh táo, minh mẫn và tập trung trong các hoạt động vận trí tuệ, làm tăng đáng kể độ tập trung duy.

Nó còn tăng đáng kể khả năng sáng tạo. Nhà văn Pháp Honoré de Balzac, tác giả bộ “Tôn trò đời” khẳng định đã uống cà phê để sáng tác đầu đêm.

Ông thường xuyên báo ông uống cà phê mọt ao cà phê không đáng để làm nên tác phẩm đời đời này.

### 7. Cà phê làm tăng sức mạnh của cơ bắp

Cà phê làm tăng sức mạnh khi bạn tập thể dục có thể nhẩy cao hơn, xa hơn, chạy nhanh hơn.

Đó là lý do tại sao các VĐV vận động thể thao có quy định hàm lượng caffeine trong máu các VĐV trong thi đấu.

Năm 2003 một nhóm nghiên cứu tại Viện Thể dục Thể thao Úc tại Canberra nhận thấy các VĐV điền kinh uống một chút caffeine trước khi luyện tập có thể tăng thành tích tới 3 đến 30% so với người không uống.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng caffeine kích thích sự đốt cháy chất béo chứ không phải đốt trong bắp thịt để sinh năng lượng.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Hà Nga s&u t&m

Th&#7913; N&#259;m, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2011 12:26

---

Các nghiên cứu khác chứng minh caffeine làm giảm số mất ngủ.

### 8. Cà phê chống lại bệnh tiểu đường type II

Tôi lâu nay tôi đã nghi ngờ có một số liên quan nào đó giữa caffeine và đường glucose.

Một công trình nghiên cứu trên 160.000 cựu nam lính đã đăng trên tạp chí Annals of Internal Medicine xuất bản tại Mỹ cho rằng những ai uống nhiều caffeine (tốt nhất không thêm đường) thì nguy cơ ít bệnh tiểu đường type II hơn những người uống ít hoặc không uống.

Ngay trong số những người “ghiền cà phê”, ai uống cà phê đã khử caffeine có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type II cao hơn những người uống cà phê thông thường.

Một công trình nghiên cứu tại Nhật năm 2005 có cùng kết luận này.

### Cái hại của cà phê:

Số không công bằng nếu chúng tôi nói đến cái lợi của cà phê. Nó cũng có hại! Nói cho đúng, chỉ là một trong hơn 300 hợp chất thiên nhiên có trong cà phê, những lợi là hợp chất chính – caffeine - là đáng kể.

Caffeine là tinh chất trong, vụn vụn, có trong hạt, lá và quả của một số cây (dĩ nhiên phải kể đến cây cà phê trồng tiên). Nó có thể làm những ai dùng luôn như một thói quen khó bỏ giảm nguy cơ mất ngủ, gây nghiện. Liều uống cao, nó gây nhức đầu, mất ngủ, nôn mửa, run chân tay...

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Hà Nga s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2011 12:26

---

Dùng lâu dài, caffeine gây táo bón và ph&# n&# có thai có th&# sinh con nh&# cân, th&# m chí s&# y thai.

Tuy cà phê không gây nghi&# n tr&# m tr&# ng, nh&# ng ch&# a nghi&# n cà phê cũng khó ch&# u, làm ng&# i ta lo âu, tr&# m c&# m m&# t th&# i gian. Đ&# i v&# i m&# t s&# ng&# i, th&# t l&# lòng, cà phê l&# i là ch&# t gây ng&#. Càng u&# ng nhi&# u, càng bu&# n ng&#.

V&# y đ&# y. 8 cái l&# i và 1 cái h&# i c&# a cà phê (mà ch&# y&# u là c&# a caffeine khi dùng quá li&# u).

U&# ng hay không, tùy b&# n, V&# n đ&# là n&# u bi&# t kh&# ng ch&# li&# u l&# ng thì ch&# có l&# i.