

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;u t&#228;m  
Th&#7913; N&#259;m, 02 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 19:28

---

Cà phê ngon, thơm và giải nh&#228;, đ&#228;n m&#228;c nhi&#228;u ng&#228; i n&#228;u sáng ra mà ch&#228;a “ch&#228;m môi” vào ly cà phê thì c&#228; v&#228;n v&#228; nh&#228; thi&#228;u m&#228;t đ&#228;u gì.



Th&#228; nh&#228;ng nó còn là m&#228;t th&#228; mà các nhà khoa h&#228;c đã nêu ra 8 lý do đ&#228; i&#228;a ch&#228;n.

### Cái lợi của cà phê:

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

Ho&#228;t ch&#228;t trong cà phê là caffeine - m&#228;t ch&#228;t tác đ&#228;ng vào h&#228; th&#228;n kinh trung ương, gây h&#228;ng ph&#228;n. Đi&#228;u này ch&#228;c ai cũng nh&#228;n th&#228;y sau 10-15 phút uống chút cà phê. S&#228; s&#228;ng khoái &#228;tác đ&#228;ng đ&#228;n c&#228; tâm lý, khi&#228;n ng&#228; i ta d&#228; tính, s&#228;n sàng b&#228; qua nh&#228;ng chuy&#228;n v&#228;t v&#228;nh, s&#228;n sàng g&#228;t đ&#228;u.

Trong cu&#228;c kh&#228;o sát c&#228;a các nhà khoa h&#228;c Úc, ĐH Queensland trên 400 ng&#228; i tình nguyện v&#228;n có quan đ&#228;m ch&#228;ng l&#228;i vi&#228;c n&#228;o thai và “ch&#228;t êm ái”. Cùng uống m&#228;t ly n&#228;c gi&#228;ng nh&#228; nhau, r&#228;i đ&#228;c m&#228;t bài báo c&#228;a phe ch&#228;ng đ&#228;i hai quan đ&#228;m &#228;y. Sau đó h&#228;i ý ki&#228;n h&#228;, đa s&#228; ng&#228; i uống n&#228;c cam pha chút caffeine thay đ&#228;i quan đ&#228;m, đ&#228;ng tình v&#228;i bài báo v&#228;a xem.

Còn nh&#228;ng ng&#228; i uống n&#228;c cam đ&#228;n thu&#228;n v&#228;n “gi&#228; v&#228;ng l&#228;p tr&#228;ng”. Ch&#228;ng ph&#228;i cà phê là lo&#228;i n&#228;c uống mang đ&#228;y tính hòa gi&#228;i và thuy&#228;t ph&#228;c sao?

#### 2. Cà phê làm tiêu mỡ.

M&#228;t bí m&#228;t: Cindy Crawford thoa bã cà phê lên ng&#228; i đ&#228; ... gi&#228; đ&#228;c m&#228;t c&#228; th&#228; sẵn ch&#228;c v&#228;i nh&#228;ng đ&#228;ng cong tuy&#228;t m&#228;. Đó là lý do vì sao trong các lo&#228;i kem thoa đ&#228; tiêu l&#228;p m&#228; đ&#228;i da đ&#228;u có ch&#228;a caffeine.

Chuyên gia th&#228;m m&#228; Ti&#228;n sĩ Elisabeth Dancey cho bi&#228;t: “Khi chúng ta dùng m&#228;t ch&#228; ph&#228;m caffeine hòa trong alcohol, caffeine s&#228; th&#228;m qua da và kích thích các

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 02 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 19:28

---

t&# 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 s&# giúp b&#n đ&#y m&# nh đ&# c s&# chuy&#n hóa ch&#t béo”.

Nh&#ng cà phê cũng là m&#t con dao hai l&#i t&#i chính n&#i đ&#ng m&#. “N&#u b&#n dùng trên 2 ly, nó thúc đ&#y s&# tu&#n hoàn c&#c b&# làm tích t&# các ch&#t đ&# c &# đ&#y”. TS Dancey nói thêm.

### 3. Cà phê làm gi&#m 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&# đ&# 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.

M&#t công trình &# Ý, theo dõi trên 70.000 ng&#i đã kh&#ng đ&#nh caffeine là “kh&#c tinh” c&#a b&#nh suy&#n. N&#u u&#ng t&# 2 đ&#n 3 ly cà phê m&#i ngày, nguy c&# b&# các c&#n suy&#n t&#n công gi&#m đ&# c 28%.

Cà phê r&#t có ích trong vi&#c ch&#ng&# các ph&#n &#ng đ&#ng c&#a nh&#ng ng&#i hay b&# tri&#u ch&#ng này. Vì nó có tác đ&#ng làm gi&#m s&# đ&#u ti&#t histamin vào trong máu, v&#n là nguyên nhân gây đ&#ng.

### 4. Cà phê giúp gi&#m đau.

Nh&#ng lo&#i thu&#c gi&#m đau th&#ng ch&#a caffeine. B&#i cà phê đ&#y nhanh tác đ&#ng c&#a các ch&#t làm gi&#m c&#n đau b&#ng cách giúp cho chúng đ&#c h&#p th&# nhanh chóng.

M&#t tách trà ho&#c cà phê nóng có th&# làm b&#n kh&#i đau đ&#u là đ&#u mà ai cũng bi&#t. Qu&# v&#y, n&#u nh&#ng ch&#t làm giãn m&#ch th&#ng gây đau đ&#u thì caffeine l&#i làm cho m&#ch máu co l&#i. Nh&#ng thu&#c gi&#m đau ch&#a caffeine th&#ng gi&#m đ&# c li&#u l&#ng s&# đ&#ng và nh&# v&#y có nghĩa là gi&#m s&# ph&# thu&#c vào thu&#c (vì thu&#c là hóa ch&#t, ch&#ng bao gi&# nên dùng nhi&#u).

T&#i M&#, m&#t công trình nghiên c&#u c&#a các nhà khoa h&#c ĐH Georgia cho bi&#t r&#ng u&#ng java (m&#t lo&#i gi&#i khát ch&#a caffeine) có tác đ&#ng làm gi&#m đau cho c&# b&#p c&#a các v&#n đ&#ng viên trong nh&#ng bài t&#p n&#ng t&#t h&#n u&#ng aspirin.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;u t&#228;m  
Th&#7913; N&#259;m, 02 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 19:28

---

### 5. Cà phê báo hại cho 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 đáng kể nguy cơ tổn thương gan do các đồ uống “nóng” 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 do x gan.

### 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 rằng là rất tốt.

Những người tình nguyện chia thành nhóm uống cà phê hàng ngày và nhóm không uống cà phê. Mỗi nhóm dùng một liều caffeine nhất định và trình 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 về 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 suốt đêm. Ông khẳng định rằng ông uống cà phê hàng ngày không đáng kể làm nên tác phẩm vĩ đại này.

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

Cà phê làm tăng sức mạnh khi nâng tạ vì nó có thể giúp tăng cường năng lượng, xa hơn, chắc chắn hơn. Đó là lý do tại sao các vận động viên có quy định hàm lượng caffeine trong máu các vận động viên trong thi đấu.

Năm 2003 một nhóm nghiên cứu tại Viện Thể dục Thể thao Úc tại Canberra nhận

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&m  
Th&#7913; N&#259;m, 02 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 19:28

---

th&y các v&n đ&ng viên u&ng m&t chút caffeine tr& c khi luy&n t&p có th& tăng thành tích t& 3 đ&n 30% so v&i ng&i không u&ng.

Các nhà nghiên c&u gi&i thích r&ng caffeine kích thích s& đ&t cháy ch&t béo ch& không ph&i ch&t đ&ng trong b&p th&t đ& sinh năng l&ng. Các nghiên c&u khác ch&ng minh caffeine làm gi&m s& m&t m&i.

### 8. Cà phê ch&ng l&i b&nh ti&u đ&ng type II.

T& lâu ng&i ta đã nghi ng& có m&t s& liên quan nào đó gi&a caffeine và đ&ng glucoze. M&t công trình nghiên c&u trên 160.000 c& nam l&n n& đ&ng trên t&p chí Annals of Internal Medicine xu&t b&n t&i M& cho r&ng nh&ng ai u&ng nhi&u caffeine (t&t nhiên không l&m đ&ng) th&ng m&c ít b&nh ti&u đ&ng type II h&n nh&ng ng&i u&ng ít ho&c không u&ng.

Ngay trong s& nh&ng ng&i “ghi&n cà phê”, ai u&ng cà phê đã kh& caffeine có nguy c& m&c b&nh ti&u đ&ng type II cao h&n ng&i u&ng cà phê th&ng. M&t công trình nghiên c&u t&i Nh&t năm 2005 có cùng k&t lu&n này

### Cái hại c&a cà phê:

S& không công b&ng n&u ch& nói đ&n cái l&i c&a cà phê. Nó cũng có hại! Nói cho đúng, ch& là m&t trong h&n 300 h&p ch&t thiên nhiên có trong cà phê, nh&ng l&i là h&p ch&t chính – caffeine - là đáng k&.

Caffeine là tinh th& tr&ng, v& đ&ng, có trong h&t, lá và qu& c&a m&t s& cây (dĩ nhiên ph&i k& đ&n cây cà phê tr& c tiên). Nó có th& làm ng&i ta dùng luôn nh& m&t thói quen khó b& gi&ng nh& m&t ch&t gây nghi&n. Li&u l&ng cao, nó gây nh&c đ&u, m&t ng&, nôn m&a, run chân tay...

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& l&ng, cà phê l&i là ch&t gây ng&. Càng u&ng nhi&u, càng bu&n ng&.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại .

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Th&#7913; N&#259;m, 02 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 19:28

---

Vậy đây. 8 cái lợi và 1 cái hại của cà phê (mà chính yếu là của caffeine khi dùng quá liều).

Uống hay không, tùy bạn, Vấn đề là nếu biết khi nào chỉ liều uống thì chỉ có lợi.