

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; T&#432;: 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 11:35

---

Cà phê ngon, thơm và giàu dinh dưỡng, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe mà chỉ cần thêm một thìa cà phê thì cũng rất dễ uống. Nhưng nếu uống nhiều thì sẽ có hại.

Thậm chí nó còn là một thuốc mà các nhà khoa học đã nêu ra 8 lý do để bạn nên chú ý.



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

Hoạt chất trong cà phê là caffeine - một chất tác động vào hệ thần kinh trung ương, gây hưng phấn. Điều này khiến ai cũng nhận thấy sau 10-15 phút uống chút cà phê. Sự hưng phấn này tác động đến cảm xúc, khiến bạn dễ tính, sẵn sàng bỏ qua những chuyện vặt vãnh, sẵn sàng gật đầu.

Trong cuộc khảo sát của các nhà khoa học Úc, ĐH Queensland trên 400 người tình nguyện viên có quan điểm cho rằng lợi ích của nó là "chết êm ái". Cùng uống một ly nước giấm nhau, rồi đọc một bài báo của phe chống lại hai quan điểm này. Sau đó hỏi ý kiến họ, đã sẵn sàng uống nước cam pha chút caffeine thay đổi quan điểm, đồng tình với bài báo vừa xem. Còn những người uống nước cam thuần túy thì "giống uống lúp xúp". Chúng ta nên uống cà phê là lợi ích của nó mang đến lợi ích hòa giải và thuyết phục sao?

### 2. Cà phê làm tiêu mỡ

Một bí mật: Cindy Crawford thoa bã cà phê lên ngực để... giảm cân. Đó là lý do vì sao trong các loại kem thoa để tiêu mỡ dưới da đều có chứa caffeine.

Chuyên gia thẩm mỹ Tina sĩ Elisabeth Dancey cho biết: "Khi chúng ta dùng một chút phẩm caffeine hòa trong alcohol, caffeine sẽ thẩm thấu qua da và kích thích các tế bào tiết ra axit béo, như

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t& m  
Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 11:35

---

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 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.

### 5. Cà phê b&o v& kh&i các b&nh v& gan

M&t công trình nghiên c&u năm 2005 trên 10.000 ng&i tình nguy&n do Vi&n Nghiên c&u Qu&c gia v& b&nh gan, th&n và tiêu hóa đã ch&ng minh r&ng caffeine trong cà phê và trà gi&m đ& c nguy c& t&n th&ng gan do các đ&u &ng “n&ng” và hi&n t&ng béo phì gây ra.

M&t nghiên c&u tr&c đó & Na Uy đã k&t lu&n ba ly cà phê m&i ngày có th& gi&m t& l& t& vong do x& gan.

### 6. Cà phê kích thích ho&t đ&ng trí óc

Cà phê có t&t cho não không? Nhóm nghiên c&u c&a GS Andrew Scholey, Trung tâm Nghiên c&u Nh&n th&c và Khoa h&c neuron thu&c ĐH Northrumbia (Anh), kh&ng đ&nh là r&t t&t.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t& m  
Th&#7913; T&#432;: 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 11:35

---

Nh& ng ng& i tình nguy& n chia thành nhóm uống cà phê hàng ngày và nhóm không h& uống cà phê. Mọi nhóm dùng m& t l& ng caffeine nh& nhau và tr& c nghi& m v& nh& n th& c. K& t qu& đ& u t& t nh& nhau.

GS Scholey nói: “K& t qu& c& a chúng tôi cho th& y r& ng caffeine trong m& t ly cà phê làm tăng đ& c s& t& nh táo, minh m& n và t& p trung trong các ho& t đ& ng v& trí tu&, làm tăng đ& c t& c đ& t& duy.

Nó còn tăng đ& c kh& năng sáng t& o. Nhà văn Pháp Honoré de Balzac, tác gi& b& “T& n trò đ& i” kh& ng l& đã uống cà phê đ& c đ& sáng tác thâu đêm. Ông th& ng b& o ông uống c& m& t ao cà phê không đ& ng đ& làm nên tác ph& m đ& đ& i này.

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

Cà phê làm tăng sức mạnh khi& n ng& i ta có th& nh& y cao h& n, xa h& n, ch& y nhanh h& n. Đó là lý do t& i các Th& v& n h& i qu& c t& có quy đ& nh gi& i h& n hàm l& ng caffeine trong máu các l& c s& trong thi đ& u.

Năm 2003 m& t nhóm nghiên c& u t& i Vi& n Th& đ& c Th& thao Úc t& i Canberra nh& n th& y các v& n đ& ng viên uống 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 uống.

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 chống lại bệnh tiểu đường 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 uống 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 uống ít ho& c không uống.

Ngay trong s& nh& ng ng& i “ghi& n cà phê”, ai uống cà phê đã kh& caffeine có nguy c& m& c b& nh ti& u đ& ng type II cao h& n ng& i uống 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 của cà phê

S& không công b& ng n& u ch& nói đ& n cái l& i c& a cà phê. Nó cũng có h& i! 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...

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

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

Th&#7913; T&#432;,, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 11:35

---

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). Uống 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.