

Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

Tác Giả: ncf

Thứ Hai, 17 Tháng 10 Năm 2011 01:05

Cà phê ngon, thơm và giàu dinh dưỡng, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe mà chỉ cần thêm một thìa vào ly cà phê thì còn hơn cả những lợi ích mà bạn nghĩ.



Thậm chí nó còn là một thuốc mà các nhà khoa học đã nêu ra 8 lý do để bạn nên uống. Cái lợi của cà phê:

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 cho ai cũng nhận thấy sau 10-15 phút uống chút cà phê. Sự sảng khoái này tác động đến tâm lý, khiến bạn thoải mái, dễ tính, sẵn sàng vượt qua những chướng ngại vật, sẵn sàng vượt khó.

Trong cuộc khảo sát của các nhà khoa học Úc, ĐH Queensland trên 400 người tình nguyện viên có quan điểm chung là việc uống cà phê và "chết êm ái". Cùng uống một lượng caffeine như nhau, rồi được mời bài báo của phe chống lại hai quan điểm này. Sau đó hỏi ý kiến họ, đa số người uống cà phê cảm thấy thoải mái hơn, dễ tính và bài báo của phe xem.

Còn những người uống cà phê cảm thấy thoải mái hơn "giảm bớt căng thẳng". Chúng ta biết rằng cà phê là loại đồ uống mang đến tính 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 mỡ cơ thể sẵn sàng với những công dụng tuyệt vời. Đó là lý do vì sao trong các loại kem thoa để tiêu mỡ da đều có chứa caffeine.

Chuyên gia thẩm mỹ Tina sĩ Elisabeth Dancey cho biết: “Khi chúng ta dùng một chút pha caffeine hòa trong alcohol, caffeine sẽ thẩm thấu qua da và kích thích các tế bào tiết ra acid béo, nhờ vậy giảm mỡ da hiệu quả. Uống trà và cà phê 2 ly mỗi ngày sẽ giúp bạn duy trì vóc dáng thon gọn hơn”. “Nếu bạn dùng trên 2 ly, nó thúc đẩy sự tuần hoàn các bộ phận làm tích tụ các chất độc hại”. TS Dancey nói thêm.

3. Cà phê làm giảm nguy cơ mắc bệnh suy thận và chứa độc hại

Nhiều tài liệu uy tín nói đến tác dụng của caffeine làm những người bị suy thận dần dần hồi phục và giảm nguy cơ bệnh lên cơn. Tác giả là nhà văn Pháp Marcel Proust, bệnh suy thận, đã viết “Khi còn nhỏ, chính caffeine đã giúp tôi thoát khỏi bệnh”. Nhiều công trình nghiên cứu hiện nay đã khẳng định điều này.

Một công trình Ý, theo dõi trên 70.000 người đã khẳng định caffeine là “khả năng” của bệnh suy thận. Nếu uống từ 2 đến 3 ly cà phê mỗi ngày, nguy cơ mắc bệnh suy thận công giảm 28%.

Cà phê rất có ích trong việc chữa các bệnh về thận của những người hay bị triệu chứng này. Vì nó có tác dụng làm giảm sự di chuyển histamin vào trong máu, vốn là nguyên nhân gây bệnh.

4. Cà phê giúp giảm đau

Những loại thuốc giảm đau thường chứa caffeine. Bởi cà phê đẩy nhanh tác dụng của các chất làm giảm cơn đau bằng cách giúp cho chúng được hấp thụ nhanh chóng.

Một tách trà hoặc cà phê nóng có thể làm bạn khỏi đau đầu là điều mà ai cũng biết. Quan trọng, nếu những chất làm giãn mạch thường gây đau đầu thì caffeine lại làm cho mạch máu co lại. Những thuốc giảm đau chứa caffeine thường giảm đau

Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

Tác Giả: ncf

Thứ Hai, 17 Tháng 10 Năm 2011 01:05

liều uống sảng và nhồi máu có nghĩa là giảm số phút thu vào thu (vì thu là hóa chất, chất bao gói nên dùng nhiệt).

Từ đó, một công trình nghiên cứu của các nhà khoa học ĐH Georgia cho biết rằng uống java (một loại giấm khát chứa caffeine) có tác dụng làm giảm đau cho cả bệnh nhân các vấn đề viêm trong nhồi máu tim và bệnh nhân uống aspirin.

5. Cà phê bảo vệ khỏi 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 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 tổn thương do xơ 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 Nhân thức và Khoa học neuron thuộc ĐH Northumbria (Anh), khẳng định như sau.

Nhóm người tình nguyện chia thành nhóm uống cà phê hàng ngày và nhóm không uống cà phê. Mỗi 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 trí tuệ, làm tăng đáng kể hiệu suất 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 thâu đêm. Ông khẳng định bệnh ông uống cà phê 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 bạn nghĩ rằng ta có thể nhấc tạ cao hơn, xa hơn, chạy nhanh hơn. Đó là lý do tại sao các VĐV nghiệp dư có quy định hàm lượng

caffeine trong máu các bác sĩ trong thi đấu.

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

Các nhà nghiên cứu cũng thích rằng caffeine kích thích sự đốt cháy chất béo chứ không phải chất đường trong bắp thịt để sinh năng lượng. Các nghiên cứu khác chứng minh caffeine làm giảm sự mệt mỏi.

8. Cà phê chống lại bệnh tiểu đường type II

Trong lâu người ta đã nghi ngờ có một số liên quan nào đó giữa caffeine và đường glucoze. Một công trình nghiên cứu trên 160.000 cựu nam lính đang trên tập chí Annals of Internal Medicine xuất bản từ Mayo cho rằng những người uống nhiều caffeine (tốt nhiên không lạm dụng) thì nguy cơ ít bệnh tiểu đường type II hơn những người ít hoặc không uống.

Ngay trong số những người “ghiền cà phê”, ai uống cà phê đã kh caffeine có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type II cao hơn người ít uống cà phê thì đúng. Một công trình nghiên cứu từ Nhật năm 2005 có cùng kết luận này.

Cái hại của cà phê:

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

Caffeine là tinh thể trắng, vô định, có trong hạt, lá và quả của một số cây (dĩ nhiên phải kể đến cây cà phê trước tiên). Nó có thể làm người ta dùng luôn như một thói quen khó bỏ giống như một chất gây nghiện. Liều uống cao, nó gây nhức đầu, mất ngủ, nôn mửa, run chân tay...

Dùng lâu dài, caffeine gây táo bón và phụ nữ có thai có thể sinh con nhẹ cân, thậm chí sảy thai.

Tuy cà phê không gây nghiện trầm trọng, nhưng chừa nghiện cà phê cũng khó chịu, làm người ta lo âu, trầm cảm một thời gian. Đói với một số người, thậm chí là bệnh, cà phê lợi là chất gây nghiện. Càng uống nhiều, càng buồn ngủ.

Vậy đây. 8 cái lợi và 1 cái hại của cà phê (mà chủ yếu là của caffeine khi dùng quá liều). Uống hay không, tùy bạn, Vấn đề là nếu bạn biết không uống thì chớ có lợi.

Uống cà phê: 8 i - 1 h i

Tác Giả: ncf

Thứ Hai, 17 Tháng 10 Năm 2011 01:05

Luật thưởng thức cà phê

Uống cà phê là cái thú dù là ở nhà, ở quán cũng như ở văn phòng.

Uống cà phê cũng có luật của nó, không biết tuân thủ, để làm cho thưởng thức uống thú vị này thêm ngon hơn.

Trình thức thưởng thức cà phê đúng như sau có những vật dụng ngon hơn như dùng chén sứ (porcelain cup) và muỗng bên cạnh có bình để uống sữa cũng uống sữa cùng với một đĩa nhỏ để uống hay bánh bích quy.

Cà phê trong phòng khách

Khi bạn mang cà phê ra mời khách, nên mời khách thưởng thức cà phê trong phòng khách chứ đừng mời bên bàn ăn hay bàn làm việc.

Nên mời thêm bánh cake hay bánh bích quy. Nên bày ra một bộ chén uống cà phê bằng sứ, sau đó rót cà phê cho khách sau khi đã hỏi khách xem uống gì đó muỗng uống cà phê như thế nào.

Sau khi rót, nếu khách uống cà phê có đường, thì mời thêm đường, và đẩy chén về phía khách. Khuấy đường thì nên khuấy như theo hướng mũi tên trên xuống dưới và ngược chiều kim đồng hồ không khuấy theo vòng tròn.

Gốm hay sứ? (Ceramic or porcelain)

Chén gốm cũng tốt để uống, nhưng nếu có chén sứ thì nên dùng gốm, và chén nên dùng kèm với tách (đĩa nhỏ để đựng chén). Luật thưởng thức khuyên người ta tráng chén bằng nước nóng trước khi serve và chờ rót cà phê đến 2/3 chén. Thìa cà phê nên dùng thìa nhỏ hơn thìa bình thường (gọi là demitasse spoon). Khi uống nếu dùng tay phải nâng chén lên môi, tay trái để cái tách thì thưởng thức là duyên dáng.

Ấm cà phê (coffeepot)

Khi chén là "trong nhà với nhau" thì cà phê có thể để rót thưởng thức cái ấm pha cà phê mocha vào chén. Tuy nhiên, khi nhà có khách, nên dùng ấm để uống cà phê bằng gốm, sứ, bạc, đồng, nhôm, thép không gỉ, tùy thuộc vào màu sắc của chén cà phê của bạn. Dù làm bằng chất liệu gì đi nữa thì ấm cà phê phải để tráng chén bằng nước nóng để cà phê không bị nguội khi để rót ra chén.

Bát đường (sugar bowl)

Bạn nên mời khách dùng cà phê với vài loại đường khác nhau, đường trắng hay đường nâu (gọi là Demerara sugar) để uống trong những cái bát nhỏ, thưởng thức là một phần trong bộ ấm trà cà phê. Có thể là bằng bạc hoặc bằng sứ. Bát đường có thìa riêng để xúc đường, thìa gọi là "sugar shell".

Uống cà phê: 8 lỗi - 1 thói

Tác Giả: ncf

Thứ Hai, 17 Tháng 10 Năm 2011 01:05

Cốc đựng sữa (cream pitcher)

Vì nhiều người thích pha sữa vào cà phê, nhất thì t b n nên có một cốc đựng sữa t i hay cream khi mang cà phê m i khách. Pitcher này có th b ng pha lê, th y tinh, s hay b c tùy b n. Nên tránh dùng sữa đ c có đ ng vì sữa này ch t l ng không cao và l i quá ng t cho m t s ng i.

Th còn đ ng t?

Có nhiều lo i đ ng t có th m i cùng v i cà phê, tùy thu c vào th i đi m th ng th c. Ví d vào bu i sáng b n nên m i khách bánh brioche (bánh ng t có nhiều b và tr ng) ho c bánh s ng bò (croissants).

Sau b a tr a hay b a t i thì nên dùng chocolates, bánh bích quy ho c vài lát bánh cake. Ng i Anh thích u ng cà phê v i k o chocolate b c hà. N u b n m i khách bánh cake hay biscuits, nên bày thêm khăn ăn (napkins) cho khách dùng.

L i nên tránh

Đây là m t danh sách ng n nh ng l i th ng g p c a nh ng ng i không sành u ng cà phê:

- * cho đ ng vào c c r i m i rót cà phê;
- * khu y cà phê theo vòng tròn (dù là ng c hay xuôi chiều kim đ ng h) làm ra ti ng lạnh canh lạnh canh bên trong chén;
- * trong khi u ng v n đ thìa c m trong chén;
- * khi nâng ly cà phê lên môi u ng l i v nh ngón tay út lên;
- * dùng thìa xúc cà phê lên u ng, dù ch là m t chút đ xem cà phê đã đ ng t hay ch a.

Phép l ch s i quán cà phê

Dù là b n đ n u ng i m t quán quen hay là m i th đ n m t quán m i l n đ u tiên, nên chào ng i bán hàng khi vào và ra, ít nh t là m t t "hi" đ n gi n.

Khi g i cà phê, nên dùng nh ng t nh "please" và "thank you". N u đi u ng v i b n là n gi i, nên h i xem h có mu n dùng đ ng và sữa không, và giúp h cho thêm đ ng và sữa n u h mu n. N u vô tình g p b n, nên offer tr ti n cà phê cho b n (dù h là nam hay n).

M t l i c n ph i tránh b ng m i giá là đ ng bao gi ch m bánh quy, hay b t c lo i bánh gì vào cà phê và v a u ng v a ăn, nh th trông r t b n ti n.

Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

Tác Giả: ncf

Thứ Hai, 17 Tháng 10 Năm 2011 01:05

Đäng uäng cà phê kiäu häp säm säp. Ghé mäi uäng thät êm tä chén. Đäng dùng thìa xúc cà phê lên uäng dù là ätäm hay änhà. Uäng cà phê xong thì đäng cäm vào trong cäc cà phê, có thä đä thìa trên tách, đĩa.

Khi ä quán cà phê, đäng đät túi xách hay khuä tay cäa mình lên quäy khi gäi cà phê.