

Cà Phê Decaf sẽ bị cấm ở Mỹ?

Mai Nguyễn



Stone Street Coffee

Cà phê decaf đang được coi là gây nguy hiểm cho con người. Bản thân hạt cà phê có chứa caffeine một cách tự nhiên, và muốn tạo ra loại decaf, người ta phải loại bỏ caffeine trong cà phê thông qua quy trình **sử dụng methylene chloride, một chất có khả năng gây ung thư.**

Giống như nhiều loại thực phẩm hiện đại, quá trình khử caffeine đòi hỏi phải chế biến nhiều hơn với hóa chất. Methylene chloride được coi là không an toàn, ngay cả với lượng nhỏ. Theo Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (Occupational Safety and Health Administration – OSHA), đây là “*một chất lỏng không màu, dễ bay hơi, có mùi giống cloroform*”.

“Methylene chloride được sử dụng trong nhiều quy trình công nghiệp khác nhau, trong nhiều ngành công nghiệp khác nhau bao gồm tẩy sơn, sản xuất dược phẩm, sản xuất chất tẩy sơn, làm sạch và tẩy dầu mỡ kim loại.” Methylene chloride, theo CDC, đã được chứng minh là có thể **gây tổn thương cho mắt, da, gan và tim.**

Hiện tại, Cơ quan Kiểm Soát Thuốc và Thực Phẩm (The Food and Drug Administration – FDA) cho phép người tiêu dùng lưu lại một lượng nhỏ methylene chloride trên đậu – 10 phần triệu (0,001%) – nhưng con số nhỏ bé đó hiện vẫn đang gây tranh cãi về mặt sức khỏe và an toàn. Vào Tháng Một năm 2024, FDA đã đề xuất loại bỏ methylene chloride và các thành phần có hại khác khỏi thực phẩm, bao gồm cả cà phê không chứa caffeine.

Chỉ có thời gian mới biết liệu phương pháp loại bỏ caffeine trong cà phê **gây ung thư** có bị cấm hay buộc phải thay đổi ở Mỹ hay không. Nhưng điều này không có nghĩa là loại cà phê decaf sẽ biến mất mãi mãi. Có nhiều cách khác để khử caffeine trong đồ uống, chủ yếu là sử dụng **phương pháp Thụy Sĩ**, ngâm hạt cà phê xanh trong nước, cho phép caffeine thấm ra ngoài một cách tự nhiên trong vài giờ.

Hiện tại, những người quen dùng decaf có thể tìm được loại **decaf an toàn**, qua việc một số tổ chức phi lợi nhuận đang kiểm tra đồ uống để tìm các hóa chất có hại.



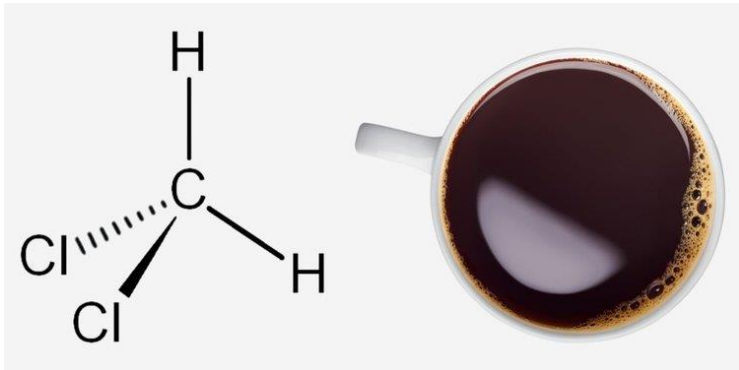
Cà Phê Decaf ẩn chứa nguy hiểm gì cho sức khỏe?

SKDS - Cà phê Decaf mang lại một số lợi ích nhất định nhưng cũng có những hạn chế mà người uống cần lưu ý để cho sức khỏe được an toàn.

1. Cà phê Decaf là cà phê gì?

Cà phê Decaf là cà phê đã loại bỏ phần lớn caffeine (khoảng 97%) bằng các phương pháp khác nhau. Nhờ vậy, người uống vẫn có thể thưởng thức hương vị cà phê mà không lo ảnh hưởng bởi caffeine. Loại cà phê này phù hợp với những người nhạy cảm với caffeine hoặc những người muốn hạn chế caffeine vì lý do sức khỏe. Cà phê Decaf tuy chỉ có chừng 5% caffeine nhưng vẫn giữ được hương vị thơm ngon và lại có nhiều chất chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe, giúp bảo vệ cơ thể.

Một số nghiên cứu cho thấy cà phê Decaf giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh như bệnh đường type 2, **Parkinson, Alzheimer, gan**... Tuy nhiên, một số vẫn có hại nếu sử dụng **methylene chloride** để khử caffeine.



Methylene chloride, một hóa chất dùng để khử caffeine làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

Nguy cơ tiềm ẩn của methylene chloride trong cà phê Decaf

Methylene chloride, một hóa chất dùng để khử caffeine được cho là có thể gây một số bệnh ung thư. Do đó, các nhóm vận động sức khỏe môi trường đang kiến nghị Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cấm sử dụng hóa chất này. Lý do là trong các cuộc thử nghiệm một số nhãn hiệu cà phê Decaf vào năm 2020 và 2022 đã phát hiện methylene chloride trong đó.

Dự án Nhãn Sạch (Clean Label) kêu gọi FDA cấm cà phê Decaf còn methylene chloride có hại cho sức khỏe phụ nữ mang thai, người ốm yếu và những người dị ứng với caffeine... Quỹ Bảo vệ Môi trường kiến nghị cấm hóa chất này và FDA hiện đang xem xét, dự tính sẽ trả lời sau 90 ngày.

3. Methylene chloride là gì?

Methylene chloride là một hóa chất được sử dụng trong nhiều quy trình công nghiệp, bao gồm tẩy sơn, làm sạch, tẩy dầu mỡ kim loại... Methylene chloride còn được dùng để **khử caffeine khỏi cà phê**. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA) cấm sử dụng methylene chloride trong nhiều loại công việc vì nó nguy hiểm khi ở liều cao. Do đó, nên tránh tiếp xúc với methylene chloride để đảm bảo an toàn vì không thể loại bỏ methylene chloride sau khi nuốt vào cơ thể.

FDA cho phép sử dụng methylene chloride trong cà phê Decaf miễn là dư lượng dưới 10 phần triệu. Tuy nhiên, nghiên cứu cho thấy với mức độ thấp vẫn có thể gây hại sức khỏe. Tốt nhất là nên chọn loại cà phê Decaf được khử **caffeine bằng phương pháp nước**

4. Lời khuyên khi sử dụng cà phê Decaf

Luz Claudio, Tiến sĩ, giáo sư y học môi trường và y tế công cộng tại Trường Y khoa Icahn Mount Sinai, khuyên cáo người tiêu dùng nên thực hiện các cách để **tránh methylene chloride** trong cà phê Decaf.

- Tìm kiếm loại Decaf được sản xuất bằng "phương pháp của nước Thụy Sĩ" hoặc "quy trình CO2" - là các phương pháp tránh methylene chloride.
- Chọn cà phê Decaf được khử caffeine bằng phương pháp nước chứ không sử dụng methylene chloride.
- Hạn chế sử dụng cà phê Decaf nếu bạn có vấn đề về sức khỏe. Ngoài ra, phụ nữ mang thai hoặc cho con bú nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng cà phê Decaf.

Sử dụng dung môi:

Phương pháp này sử dụng các dung môi như methylene chloride; ethyl acetate hoặc siêu carbon dioxide (ở trạng thái giữa lỏng và khí) để loại bỏ caffeine.

Sử dụng nước (quy trình nước của Thụy Sĩ):

Phương pháp này sử dụng nước nóng để chiết xuất caffeine, sau đó sử dụng các bộ lọc đặc biệt để loại bỏ caffeine.

Kết Luận

- Ung thư: Tiếp xúc lâu dài với methylene chloride có nguy cơ gây ung thư - theo Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) và Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC).
- Tác hại đối với thai nhi: Tiếp xúc với methylene chloride khi mang thai có thể dẫn đến các vấn đề về nhận thức và hành vi ở trẻ sơ sinh.
- Ngoài ra, methylene chloride có thể tác hại đến hệ thần kinh, gan và thận.