

Uống Cà Phê: 8 Lợi - 1 Hại.



Cà phê ngon, thơm và gợi nhớ, đến mức nhiều người nếu sáng ra mà chưa “chạm môi” vào ly cà phê thì cứ vẫn lơ lơ như thiếu một điều gì. Thế nhưng nó còn là một thứ mà các nhà khoa học đã nêu ra 8 lý do để lựa chọn.

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 kích thích. Điều này chắc ai cũng nhận thấy sau 10-15 phút uống chút cà phê. Sự sảng khoái ấy tác động đến cả tâm lý, khiến người ta dễ tính, sẵn sàng bỏ qua những chuyện vặt vãnh, sẵn sàng gạt đầu.

Trong cuộc khảo sát của các nhà khoa học Úc, ĐH Queensland trên 400 người tình nguyện vốn có quan điểm chống lại việc nạo thai và “chết êm ái”. Cùng uống một ly nước giống như nhau, rồi đọc một bài báo của phe chống đối hai quan điểm ấy. Sau đó hỏi ý kiến họ, đa số người uống nước cam pha chút caffeine thay đổi quan điểm, đồng tình với bài báo vừa xem. Còn những người uống nước cam đơn thuần vẫn “giữ vững lập trường”. Chẳng phải cà phê là loại nước uống mang đầy tính hòa giải và thuyết phục sao?

2. Cà phê làm tiêu mỡ.

Một bí mật: Cindy Crawford thoa bã cà phê lên người để... giữ được một cơ thể săn chắc với những đường cong tuyệt mỹ. Đó là lý do vì sao trong các loại kem thoa để tiêu lớp mỡ dưới da đều có chứa caffeine.

Chuyên gia thẩm mỹ Tiến sĩ Elisabeth Dancey cho biết: “Khi chúng ta dùng một chế phẩm caffeine hòa trong alcohol, caffeine sẽ thấm qua da và kích thích các tế bào tiết ra acid béo, nhờ vậy giảm được lớp mỡ đọng. Uống trà và cà phê dưới 2 ly mỗi ngày sẽ giúp bạn đẩy mạnh được sự chuyển hóa chất béo”.

Nhưng cà phê cũng là một con dao hai lưỡi tại chính nơi đọng mỡ. “Nếu bạn dùng trên 2 ly, nó thúc đẩy sự tuần hoàn cục bộ làm tích tụ các chất độc ở đây”. TS Dancey nói thêm.

3. Cà phê làm giảm nguy cơ mắc bệnh suyễn và chữa được dị ứng

Nhiều tài liệu y học nói đến tác dụng của caffeine làm những người bị suyễn thở dễ dàng hơn và giảm nguy cơ bị lên cơn. Từ cuối thế kỷ 19, nhà văn Pháp Marcel Proust, bị bệnh suyễn, đã viết “Khi còn nhỏ, chính caffeine đã giúp tôi thở được”. Nhiều công trình nghiên cứu hiện nay đã khẳng định điều này.

Một công trình ở Ý, theo dõi trên 70.000 người đã khẳng định caffeine là “khắc tinh” của bệnh suyễn. Nếu uống từ 2 đến 3 ly cà phê mỗi ngày, nguy cơ bị các cơn suyễn tấn công giảm được 28%.

Cà phê rất có ích trong việc chế ngự các phản ứng dị ứng của những người hay bị triệu chứng này. Vì nó có tác dụng làm giảm sự điều tiết histamin vào trong máu, vốn là nguyên nhân gây dị ứng.

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. Quả vậy, 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 được liều lượng sử dụng và như vậy có nghĩa là giảm sự phụ thuộc vào thuốc (vì thuốc là hóa chất, chẳng bao giờ 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 cơ bắp của các vận động viên trong những bài tập nặng tốt hơn 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 được nguy cơ tổn thương gan do các đồ uống “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 tỷ lệ tử vong 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 Nhận thức và Khoa học neuron thuộc ĐH Northumbria (Anh), khẳng định là rất tốt.

Những người tình nguyện chia thành nhóm uống cà phê hằng ngày và nhóm không hề uống cà phê. Mỗi nhóm dùng một lượng caffeine như nhau và trải 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 được sự tỉnh táo, minh mẫn và tập trung trong các hoạt động về trí tuệ, làm tăng được tốc độ tư duy. Nó còn tăng được khả năng sáng tạo. Nhà văn Pháp Honoré de Balzac, tác giả bộ “Tấn trò đời” khổng lồ đã uống cà phê đặc để sáng tác thâu đêm. Ông thường bảo ông uống cả một ao cà phê không đường để làm nên tác phẩm để đời này.

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

Cà phê làm tăng sức mạnh khiến người ta có thể nhảy cao hơn, xa hơn, chạy nhanh hơn. Đó là lý do tại các Thế vận hội quốc tế có quy định giới hạn hàm lượng caffeine trong máu các lực sĩ trong thi đấu. Năm 2003 một nhóm nghiên cứu tại Viện Thể dục Thể thao Úc tại 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 giải 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.

Từ lâu người ta đã nghi ngờ có một sự liên quan nào đó giữa caffeine và đường glucoze. Một công trình nghiên cứu trên 160.000 cả nam lẫn nữ đăng trên tạp chí Annals of Internal Medicine xuất bản tại Mỹ cho rằng những ai uống nhiều caffeine (tất nhiên không lạm dụng) thường mắc 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 người uống cà phê thường. Một công trình nghiên cứu tại Nhật năm 2005 có cùng kết luận này.

Cái Hại Của Cà Phê:

Sẽ không công bằng nếu chỉ 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, nhưng lại là hợp chất chính – caffeine – là đáng kể.

Caffeine là tinh thể trắng, vị đắng, có trong hạt, lá và quả của một số cây (đĩ 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 lượng 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 chữa nghiện cà phê cũng khó chịu, làm người ta lo âu, trầm cảm một thời gian. Đối với một số người, thật lạ lùng, cà phê lại là chất gây ngủ. Càng uống nhiều, càng buồn ngủ.

Vậy đấy. 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 biết không chế liều lượng thì chỉ có lợi.