



Cà Phê Với Sức Khỏe

BS Nguyễn Ý Đức

Cà phê đã được ca tụng là tốt cho cơ thể. Thực vậy, cà phê được nhập cảng vào Âu Châu từ Arabia vào năm 1600 như một loại dược phẩm chứ không phải để giải khát.

Vào thế kỷ 7, cà phê ở Pháp được các bác sĩ kiểm soát; hạt cà phê được bán như một dược phẩm chứ không như một loại nước uống và những người bán ca tụng là một loại thuốc trị hàng trăm thứ bệnh. Tính cách kích thích tinh thần của cà phê đã được ca tụng. Các thi sĩ người Pháp, trong đó có văn hào Voltaire, đã ca ngợi cà phê là “*một chất rượu hết sức có ích cho não bộ*.” Cà phê đã được coi như một loại thuốc chữa bệnh hô hấp rất tốt. Chẳng hạn, Bác Sĩ Hyde Salter đã viết trên Edinburgh Medical Journal năm

1859 rằng “*cà phê là một trong những thứ thuốc để trị suyễn*.” Trong nhiều năm, cà phê đen mocha được coi như thuốc được lựa chọn để chữa bệnh suyễn vì dị ứng. Theo đó, cà phê là một trong những loại dược phẩm được ưa thích nhất trên thế giới cho não bộ và bắp thịt vì có một lượng caffeine rất cao và là chất kích thích có ở trong lá chè và hạt cà phê. Cà phê cũng làm thư giãn các thớ thịt của cuống phổi, tăng cường sự vận động cơ thể nhưng cũng có một số rủi ro tuy nhiên không phải là tất cả những điều mà người ta gán cho nó.



1. Tăng cường tinh thần

“*Caffeine là chất làm cho tinh thần cảm thấy phấn khởi hơn. Đây không phải là quảng cáo của kỹ nghệ cà phê mà là điều mà khoa học đã cung cấp*,” đó là lời tuyên bố của ông Judith Wurman, một khoa học gia về thực phẩm cho trí óc tại Massachusetts Institute of Technology. Còn số lượng thì caffeine tăng cường tinh thần làm việc đã được tiến sĩ tâm lý Harris Lieberman ở viện MIT cung cấp. Thay vì vẫn uống một ly cà phê vào mỗi buổi sáng, ông mời một nhóm tình nguyện uống viên caffeine với liều lượng là 32, 64, 128 và 256 mg. Vào mỗi buổi sáng lúc 8 giờ, sau khi không ăn uống gì trong 12 giờ, các tình nguyện viên chiêu những viên caffeine. Một lúc sau họ làm một thử nghiệm về tính táo để đo xem phản ứng với thời gian, sự chú ý, tập trung, tính sắc bén và chính xác với các con số. Vào ngày khác họ nhận được những viên giả dược không chứa caffeine.

Một sự ngạc nhiên xảy ra: Chất caffeine tăng cường hành động của họ trong các thử nghiệm tâm thần. Dù chỉ dùng một lượng nhỏ – 32 mg – cũng đủ để óc nâng cao khả năng tâm thần, phản ứng, tập trung và sự chính xác. Tiến Sĩ Wurtman giải thích như sau:

“*Chất caffeine đã kích thích lên não bộ và hệ thần kinh khiến ta nghĩ và phản ứng mau hơn, nhiều tỉnh táo và chính xác, kéo dài sự chú ý hơn là những người tình nguyện sau khi họ đã dùng một lượng hóa chất tương tự vào buổi sáng*.”

Hơn nữa, chất caffeine cũng hoạt động như vậy để tăng cường não bộ của những người tình nguyện thường thường uống một chút cà phê, rất nhiều cà phê hoặc không uống cà phê. Đó là do chất caffeine nguyên chất đã tăng cường chức năng của óc. Một nghiên cứu khác của Tiến Sĩ Lieberman thấy rằng 200 mg caffeine tăng cường đáng kể việc lái xe.

2. Yêu đời hơn

Chất caffeine cũng tăng cường đáng kể trạng thái tinh thần của một số người. Và loài người cũng dùng nước có caffeine như một loại giải khát trong hàng trăm thế kỷ để loại bỏ không những sự buồn mà còn những cơn trầm cảm trung bình kinh niên. Chất caffeine có tác dụng rất mau. Nó được hấp thụ nhanh và thấy ở tế bào khoảng năm phút sau khi dùng. Nó vào não rất nhanh, dễ dàng và đạt mức độ cao nhất khoảng hai mươi tới ba mươi phút. Sau khi lên đến tột độ, caffeine trong máu giảm đi độ một nửa trong vòng ba tới sáu giờ và một phần tư trong từ ba đến sáu giờ. Hầu như tất cả caffeine được cơ thể dùng và chỉ có một phần trăm được loại ra ngoài mà không bị chuyển hóa.

3. Tăng sức mạnh của cơ thể

Caffeine được giới thể thao ưa chuộng như để làm tăng tài nghệ biểu diễn mà một số các nhà chỉ trích coi như là lạm dụng chẳng khác như dùng chất ma túy. Như vậy thì caffeine làm cho con người cố gắng biểu diễn tới khi mệt. Một tay đua xe đạp khi dùng 300 mg caffeine có thể đạp bảy lần khó khăn hơn mà không cảm thấy phải tăng sự cố gắng và sẽ chịu đựng được khoảng hai mươi lần lâu hơn.

Cà phê đã lấy caffeine ra thường thường làm giảm tài nghệ diễn xuất của các lực sỹ vào những cuộc tranh đua ngắn hạn. Có thể là chất caffeine ngăn ngừa bắp thịt bớt mệt mỏi và tăng cường khả năng của cơ thể để đốt chất béo thành năng lượng thay vì đường được dự trữ trong các mô bào.

Ngoài ra, caffeine có thể gây ra tổn hại cho các hành động cần sự phối hợp của ngón tay như là luồn kim chỉ, đánh một mục tiêu nhỏ hoặc lao một ngọn mác.

4. Tăng khả năng thở

Huyền thoại cho rằng các thí nghiệm bên Canada cho hay cà phê thật đặc có thể chữa được bệnh suyễn. Chất caffeine trong cà phê **làm giãn các ống phổi khiến cho hô hấp dễ hơn**. Mặc dù vào năm 1800 caffeine là một loại dược phẩm rất tốt cho bệnh suyễn nhưng từ năm 1921 nó không được dùng cho bệnh này vì đã có dược phẩm theophylline.

Theo Bác Sĩ Philip Shapiro, caffeine có thể rất tốt cho nạn nhân bị nghẹt mũi. Để điều trị các bệnh nhân bị bệnh viêm đường mũi, ông cho bệnh nhân dùng caffeine hoặc giả dược trong vòng mười sáu ngày. Các viên thuốc đều được mã hóa và bệnh nhân không biết là chất gì. Trong những ngày mà họ uống caffeine – tương đương với hai ly cà phê – ông thấy chỉ có vài nháy mũi và một chút khó chịu so sánh với hai mươi bảy lần sổ mũi khi họ uống giả dược.



5. Một điểm lợi cho người cao tuổi

Một số người cao tuổi thường hay bị chóng mặt hoặc bị ngất xỉu sau khi ăn nhất là điểm tâm vì hệ thống thần kinh chưa hoạt động để điều hành huyết áp như những ngày còn trẻ. Để điều chỉnh tình trạng đó, một bác sĩ ở Vanderbilt University School of Medicine **cho bệnh nhân dùng hai ly cà phê có 250 mg caffeine vào bữa điểm tâm**. Với các bệnh nhân cao tuổi hay bị những trường hợp này, chất caffeine giữ huyết áp đủ cao để điều hòa lượng máu lưu thông, ngăn chặn được chóng mặt và giữ được trạng thái bình thường. Tuy nhiên, các vị đó cho hay, nếu ta uống cà phê để chữa bệnh này thì **nên uống cà phê trước khi ăn** thì hơn.



6. Chống lại sâu răng

Tại trung tâm nổi tiếng Forsyth Dental Research Center, Bác Sĩ Shelby Kashket và các đồng nghiệp thấy rằng trong cà phê có chất tannins có thể đưa tới sâu răng. Uống cà phê, ngay cả cà phê đã lấy caffeine đi, chất tannins ngăn các mảng bựa đóng lại và ăn mòn răng. Như vậy thì cà phê giống như nước trà và cocoa là những nước xúc miệng chống lại sự sâu răng.

7. Cà phê và bệnh ung thư

Sợ rằng uống cà phê có thể gây ra ung thư nhất là ung thư bong đá, và tụy tạng nhưng những nghiên cứu mới đây cho hay các **hóa chất trong cà phê có thể ngăn chặn ung thư**. Nhiều nghiên cứu ở Nhật, Na Uy và Hoa Kỳ đều phủ nhận việc này nhất là ung thư tụy tạng. Trong khi đó, các nghiên cứu tại Na Uy lại gợi ý rằng **uống cà phê có thể ngăn được ung thư ruột già**, đặc biệt là những người ăn chế độ nhiều chất béo. Bác Sĩ Lee Wattenberg và các đồng nghiệp tại University of Michigan thấy rằng cà phê xanh lại chặn ung thư cho xúc vật ở trong phòng thí nghiệm. Bác sĩ người Canada Hans Stich cũng nói **trong cà phê có chất polyphenol là một loại chống ung thư rất mạnh**.

8. Uống cà phê với sữa

Trong y học, sự trái ngược nhau về ích lợi của cà phê cũng không mới lạ. Vào những năm 1600, các tiệm cà phê bên Pháp là một đề tài cho mọi người thảo luận. Thoạt tiên thì các bác sĩ đều hỗ trợ nó rồi sau đó lại tẩy chay. Khi mà cà phê được uống tại nhà vào những năm 1670 các trường đại học y khoa phản ứng lại; một số bác sĩ phản đối tác dụng kích thích của cà phê và cấm bệnh nhân uống. Về sau, họ lại viết làm sao cà phê được dùng để “tránh và chữa bệnh.” Nhưng đến năm 1688, một nhân vật trong hoàng tộc lại viết “cà phê đã bị hoàn toàn bỏ rơi.” Dân chúng trong thành phố Paris, nhất là hoàng tộc, không biết gì về việc này.

9. Cà phê chữa chệch múi giờ

Một nhà sinh lý học ở Argonne National Laboratory gần Chicago, ông Charles F. Ehret, tin tưởng rằng chệch múi giờ có thể giảm nhờ một lượng rất nhỏ caffeine. Theo ông Ehret, một nhà chuyên môn về nhịp giờ trong ngày, caffeine hoạt động như những cái đồng hồ của cơ thể. Sau đây là lời khuyên của ông:

“Vào ngày khởi hành, nếu bạn đi về hướng Tây, hãy uống ba ly cà phê đen vào buổi sáng. Nếu bạn đi về hướng Đông, hãy nhịn uống cà phê cho tới buổi chiều. Nếu bạn ngưng uống cà phê trong ba ngày trước khi bay, thì ích lợi còn tăng lên rất nhiều.”

Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức