

Ca Tụng Cà Phê

B.S. Vũ Quý Đài

Hồi trước, nhiều người kiêng cử cà phê, vì có một số nghiên cứu cho là cà phê có thể sinh bệnh tim, bệnh lá mía, v. v... Nhưng những thống kê thời đó bao gồm những người uống cà phê, đồng thời cũng hút thuốc lá, vì hút thuốc lá rất phổ biến cho nên thủ phạm chính là thuốc lá, cà phê bị mang tiền oan. Những nghiên cứu mấy chục năm gần đây cho thấy là cà phê uống vừa phải không có hại gì, có thể là còn tốt cho sức khỏe nữa.

Lịch Sử Cà Phê

Thổ dân xứ Ethiopia nghiền hạt cà phê rồi chiên thành món ăn từ cả ngàn năm nay. Sau đó khách thương Ả rập du nhập về nước, nấu cà phê để uống, đặt tên là “*qahwa*” (có nghĩa là tỉnh ngủ), từ đó lan tràn ra các nước Hồi giáo. Dân vùng Trung Đông ngày nay còn uống cà phê đặc sệt trong những “chén hạt mít”. Dần dần cà phê lan tràn qua đế quốc Thổ Nhĩ Kỳ, rồi được con buôn Ý đưa vào Âu châu. Giới chức Hội Thánh La mã e ngại cái món nước uống của dân ngoại đạo, đã toan ra lệnh cấm, nhưng tục truyền rằng Đức Giáo Hoàng thời đó là Clement VIII uống thử thấy ngon quá, nên cho phép giáo dân được tự do uống cà phê.

Có một thời nước Pháp đứng hàng đầu về sản lượng cà phê trên thị trường, nhưng rồi danh hiệu đó bị Ba tây chiếm đoạt, nguyên ủy cũng vì một chuyện tình. Hồi đó đang có tranh chấp biên giới giữa hai xứ thuộc địa Pháp và Hà lan ở Guiana. Một ông trung tá Ba tây được cử đến để giảng hòa. Ông này tăng tị với bà vợ viên thống đốc Pháp, và chuyện kể rằng bà này lúc chia tay, tặng ông bồ một bó hoa trong có đầu mấy cây giống và hột giống cà phê.

Hồi đương thời nhạc sĩ Johann Bach, nước Đức có lệnh cấm phụ nữ uống cà phê, sợ bị hiếm muộn. Nhạc sĩ Bach soạn ra nhạc khúc “*Kaffee Kantate*” vừa đề ca tụng cà phê, vừa châm biếm cái lệnh cấm vô lý của nhà nước. Câu chuyện trong nhạc khúc, đại khái ông bố bắt con gái phải bỏ thói ngày ba tách cà phê, ông dọa đủ thứ cô không sợ, còn lên giọng ca rằng:

Ôi! Cà phê thấm thiết làm sao !

Hơn cả ngàn nụ hôn , hơn cả rượu vang quý !

Con chỉ muốn uống cà phê !

Đến khi ông bố dọa “còn uống cà phê, tao không gả chồng cho mày nữa” thì cô xuống nước xin bỏ cà phê. Thế nhưng nhạc sĩ Bach thông mấy câu ca chót : cô gái nhắn nhe cậu nào muốn làm chồng cô, thì phải hứa cho cô uống cà phê thả đàn. Mời xem:

http://www.youtube.com/watch?v=ugaKDS3R_ZM&feature=related

Tác dụng của Cà Phê

Cà phê có ảnh hưởng vào hệ tim mạch, nhưng rất là ít. Cà phê làm cho động mạch ở những vùng xa tim phổi co lại, thí dụ như ở óc. Nhiều khi động mạch ở đầu giãn nở, làm ta bị nhức đầu, uống một ly cà phê thấy bớt, đó là vì cà phê làm bớt chứng giãn nở động mạch đi. Cũng vì lẽ đó mà có nhiều thư thuốc nhức đầu bán tự do, trong vừa có aspirin, vừa có một chút *caffeine*. Có một số người uống cà phê thấy tim đập lâu lâu bị lỗi nhịp. Trường hợp đó cần đi khám bác sĩ xem vốn có bệnh tim hay không.

Cà phê làm cho huyết áp cao lên chút đỉnh nhất thời, cũng như leo cầu thang, tập thể dục. Huyết áp lên, rồi huyết áp xuống. Cà phê không gây bệnh cao huyết áp.

Vấn đề cholesterol khá lý thú. Trong cà phê có hai chất dầu tên là *kahweol* và *cafestol*, hai chất này vào trong người làm cho lượng cholesterol xấu (LDL) tăng lên. Thế nhưng cà phê lọc qua giấy thì vô hại, vì hai chất dầu bị ngấm hết vào giấy lọc.

Nói chung về bệnh tim, Hội Tim Hoa kỳ nói rằng uống cà phê vừa phải (ngày một, hai tách) không có hại gì. Một cuộc nghiên cứu đại quy mô của đại học Harvard kết luận là uống tới 5 hay 6 tách cà phê một ngày không làm tăng rủi ro sinh bệnh tim. Riêng đối với phụ nữ, cà phê không làm hiếm muộn, cũng không sinh ung thư vú hay tử cung. Cà phê làm cho chất Cal-ci bài tiết ra nước tiểu, nên nếu uống nhiều (mỗi ngày 4 tách hay hơn nữa), thì có thể bị tăng rủi ro xốp xương cũng như gãy xương hông. Thế nhưng nếu uống đậm một ly sữa mỗi ngày để bù lại số Cal-ci bị mất đi thì không sao.

Uống cà phê có lợi gì không?

Cà phê bị mang tiếng (oan) cả mấy trăm năm rồi cho nên các cuộc nghiên cứu thường là xét xem nó có hại hay không. Gần đây lại có những công trình nghiên cứu thấy là cà phê có thể có những điều lợi cho sức khỏe. Có hai cuộc nghiên cứu đại quy mô theo dõi cả mấy chục ngàn người trong nhiều năm, một của đại học Harvard, một của nước Phần lan. Kết quả đăng trong hai tờ báo y khoa uy tín của Mỹ (*Annals of Internal Medicine* , 2004 ; *Journal of the American Medical Association* , 2004) , cho thấy là uống ba, bốn tách cà phê mỗi ngày làm giảm rủi ro tiểu đường được khoảng 30 phần trăm. Tuy nhiên, các tác giả cũng thêm là, nói là nói vậy thôi, chứ không ai khuyên mọi người uống nhiều cà phê cho tốt .

Ngoài ra, cà phê cũng làm giảm bớt sạn mật, bớt ung thư ruột già, bệnh run rẩy Parkinson

Thay Lời Kết

Nhà văn Triều Đầu hồi đầu thập niên 50 ví cà phê như người bạn hiền: “*Ami* là bạn, *l’ami* là người bạn” .

“*Café* là cà phê , *le café* là nước cà phê “ .

Mỗi buổi sáng bạn có cùng bạn hiền uống tách cà phê phin thì có thể là cứ thoải mái, không đến nỗi có mặc cảm tội lỗi như người hút thuốc lá.