

# Sô-Cô-La, Cà Phê và Rượu Vang Đỏ có Ảnh Hưởng đến Tim Mạch Như Thế Nào?

Thuần Chân



*Sô-cô-la, cà phê và rượu vang đỏ, liệu chúng có tốt cho tim mạch hay không?*

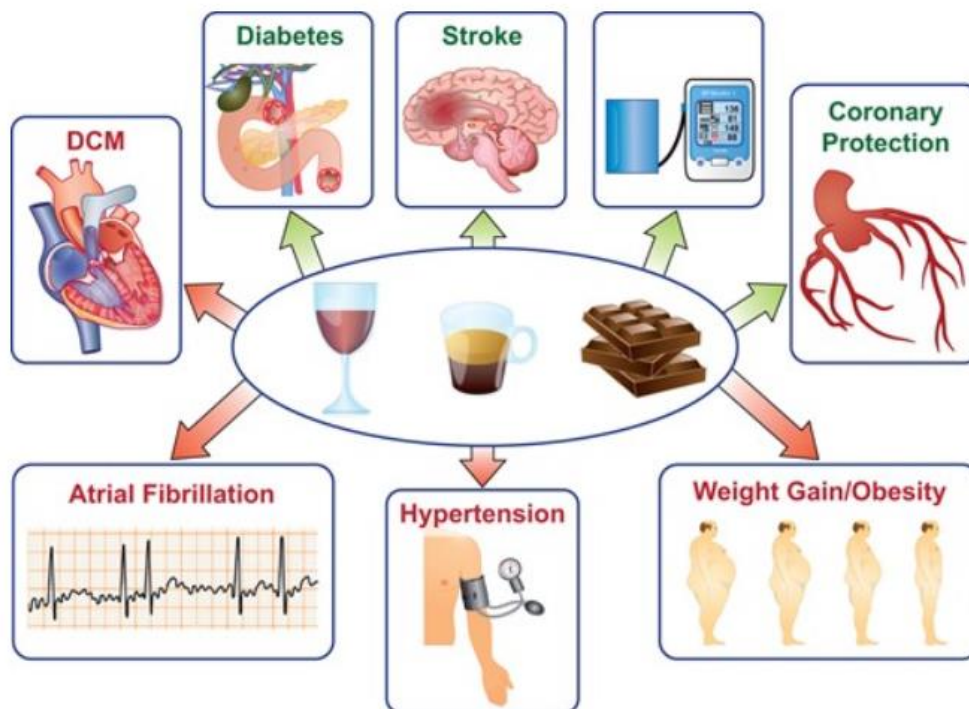
Trong cuộc sống hiện đại, sô-cô-la đen, cà phê và rượu vang đỏ là những loại chất làm tăng thêm sự hứng thú và vui vẻ. **Thomas Lüscher** là một bác sĩ tim mạch nổi tiếng, ông từng là biên tập viên nghiên cứu của Tạp chí Tim mạch Châu u hơn 10 năm. Trong bài viết này, ông đã nói về tác động của những món ăn nhẹ này đối với sức khỏe tim mạch.

Mỗi năm, nhóm bình phẩm do bác sĩ Lüscher dẫn đầu đã nghiên cứu hơn 3.200 luận văn liên quan đến tim mạch. Gần đây, ông đã viết một bài trên tạp chí về quan

điểm của mình về việc liệu những món ăn vặt này có tốt cho sức khỏe tim mạch hay không?

Ông nói rằng, câu trả lời cho vấn đề này "phức tạp hơn nhiều so với từ 'có' và 'không'", và rằng bất kỳ tuyên bố nào cũng phải có đầy đủ bằng chứng. Bởi vì, có rất nhiều người trên thế giới uống cà phê, ăn sô-cô-la và uống rượu vang đỏ mỗi ngày.

## Graphical Abstract



Ông Lüscher nói rằng, mỗi loại thức ăn nhẹ đều có ưu và nhược điểm riêng. Tần suất tiêu thụ, khối lượng ăn bao nhiêu trong một lần và ai là người ăn loại thực phẩm đó đều quan trọng.

Nói chung, ông cho rằng sô-cô-la đen, cà phê tốt cho tim mạch, còn uống rượu vang đỏ không có ảnh hưởng gì đến tim mạch.

Ông Lüscher đã giới thiệu bài báo của mình với The Guardian. Ông đã xuất bản hơn 500 bài

luận văn và viết hơn 200 bài bình luận trong lĩnh vực tim mạch. Nhưng về ảnh hưởng sức khỏe của cà phê, rượu vang đỏ và sô-cô-la mà mọi người đang lo ngại, ông Lüscher nói rằng trên thực tế, các nhà nghiên cứu biết rất hạn chế.

Ông cho biết, ví dụ như chưa có ai nghiên cứu về việc ăn bao nhiêu sô-cô-la đen là tốt nhất, chỉ biết rằng chất flavanols trong sô-cô-la đen có tác dụng tăng cường chức năng tim và chống viêm. Tất nhiên, chất béo và đường trong sô-cô-la càng ít càng tốt.

Đối với cà phê, ông Lüscher nói rằng bản thân mình sẽ uống một vài tách espresso mỗi ngày. Mặc dù ông cũng thích uống rượu vang đỏ, nhưng ông đã hạn chế, chỉ uống một hoặc hai ly vào cuối tuần.

Tim Chico, một chuyên gia tim mạch tại Đại học Sheffield ở Vương quốc Anh, đồng ý với quan điểm của ông Lüscher: “*Thực sự có một số bằng chứng cho thấy, cà phê và sô-cô-la có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, nhưng rượu thì không có tác dụng này*”.

Thuần Chân

[Wine, chocolate, and coffee: forbidden joys?](#)