

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#223;u t&#223;m

Th&#7913; N&#259;m, 30 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 21:41

---

Cà phê ngon, thơm và giàu dinh dưỡng, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhưng nếu uống sai cách thì lại có hại. Bài viết này sẽ phân tích 8 lợi ích và 1 hại của cà phê.

Thứ nhất, cà phê còn là một thức uống mà các nhà khoa học đã nêu ra 8 lý do để bạn nên uống.

## Uống cà phê: 8 lĩ - 1 hĩ

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo sũ u tĩ m

Th&#7913; N&#259;m, 30 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 21:41

---



## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 30 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 21:41

---

### 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 hưng phấn. Điều này khiến ai cũng nhận thấy sau 10-15 phút uống chút cà phê. Sự hưng phấn này tác động đến cảm xúc tâm lý, khiến bạn thoải mái và dễ tính, sẵn sàng vượt qua những chướng ngại vật, sẵn sàng gặp thử thách.

Trong cuộc khảo sát của các nhà khoa học Úc, ĐH Queensland trên 400 người tình nguyện viên có quan điểm cho rằng lợi ích của nó là "chết êm ái". Cùng uống một ly nước giấm như nhau, rồi đọc một bài báo của phe chống đối hai quan điểm này.

Sau đó hỏi ý kiến họ, đa số người uống nước cam pha chút caffeine thay đổi quan điểm, đồng tình với bài báo kia xem.

Còn những người uống nước cam đơn thuần vẫn "giống vũng lầy trũng". Chúng ta phải cà phê là lợi ích của nó mang đến 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... giảm cân một cách thần tốc với những đồng nghiệp công nghiệp. Đó là lý do vì sao trong các loại kem thoa da tiêu mỡ da đều có chứa caffeine. Chuyên gia thẩm mỹ Tina sĩ Elisabeth Dancey cho biết: "Khi chúng ta dùng một chất pha caffeine hòa trong alcohol, caffeine sẽ thẩm thấu qua da và kích thích các tế bào tiết ra axit béo, nhờ vậy giảm cân một cách thần tốc. Uống trà và cà phê để 2 ly mỗi ngày sẽ giúp bạn giảm mỡ như một chuyên gia hóa chất béo".

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;t m  
Th&#7913; N&#259;m, 30 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 21:41

---

Nh&#228;ng cà phê cũng là m&#228;t con dao hai l&#228;i i t&#228;i chính n&#228;i đ&#228;ng m&#228;. “N&#228;u b&#228;n dùng trên 2 ly , nó thúc đ&#228;y s&#228; tu&#228;n hoàn c&#228;c b&#228; làm tích t&#228; các ch&#228;t đ&#228;c &#228; đây”. TS Dancey nói thêm.

### 3. Cà phê làm giảm nguy cơ mắc bệnh suy thận và ch&#228;a đ&#228;c đ&#228;ng

Nhi&#228;u tài li&#228;u y h&#228;c nói đ&#228;n tác đ&#228;ng c&#228;a caffeine làm nh&#228;ng ng&#228;i b&#228; suy&#228;n th&#228; d&#228; dàng h&#228;n và gi&#228;m nguy c&#228; b&#228; lên c&#228;n. T&#228; cu&#228;i th&#228; k&#228; 19, nhà văn Pháp Marcel Proust, b&#228; b&#228;nh suy&#228;n, đ&#228; vi&#228;t “Khi còn nh&#228;, chính caffeine đã giúp tôi th&#228; đ&#228;c”. Nhi&#228;u công trình nghiên c&#228;u hi&#228;n nay đã kh&#228;ng đ&#228;nh đ&#228;u này.

M&#228;t công trình &#228; Ý, theo d&#228;i trên 70.000 ng&#228;i đã kh&#228;ng đ&#228;nh caffeine là “kh&#228;c tinh” c&#228;a b&#228;nh suy&#228;n. N&#228;u u&#228;ng t&#228; 2 đ&#228;n 3 ly cà phê m&#228;i ngày, nguy c&#228; b&#228; các c&#228;n suy&#228;n t&#228;n công gi&#228;m đ&#228;c 28%. Cà phê r&#228;t có ích trong vi&#228;c ch&#228;ng&#228; các ph&#228;n &#228;ng đ&#228;ng c&#228;a nh&#228;ng ng&#228;i hay b&#228; tri&#228;u ch&#228;ng này. Vì nó có tác đ&#228;ng làm gi&#228;m s&#228; đ&#228;u ti&#228;t histamin vào trong máu, v&#228;n là nguyên nhân gây đ&#228;ng.

### 4. Cà phê giúp giảm đau

Nh&#228;ng lo&#228;i thu&#228;c gi&#228;m đau th&#228;ng ch&#228;a caffeine. B&#228;i cà phê đ&#228;y nhanh tác đ&#228;ng c&#228;a các ch&#228;t làm gi&#228;m c&#228;n đau b&#228;ng cách giúp cho chúng đ&#228;c h&#228;p th&#228; nhanh chóng.

M&#228;t tách trà ho&#228;c cà phê nóng có th&#228; làm b&#228;n kh&#228;i đau đ&#228;u là đ&#228;u mà ai cũng bi&#228;t. Qu&#228; v&#228;y, n&#228;u nh&#228;ng ch&#228;t làm giãn m&#228;ch th&#228;ng gây đau đ&#228;u thì caffeine l&#228;i làm cho m&#228;ch máu co l&#228;i. Nh&#228;ng thu&#228;c gi&#228;m đau ch&#228;a caffeine th&#228;ng gi&#228;m đ&#228;c li&#228;u l&#228;ng s&#228; đ&#228;ng và nh&#228; v&#228;y có nghĩa là gi&#228;m s&#228; ph&#228; thu&#228;c vào thu&#228;c (vì thu&#228;c là hóa ch&#228;t, ch&#228;ng bao gi&#228; nên dùng nhi&#228;u).

T&#228;i M&#228;, m&#228;t công trình nghiên c&#228;u c&#228;a các nhà khoa h&#228;c ĐH Georgia cho bi&#228;t r&#228;ng u&#228;ng java (m&#228;t lo&#228;i gi&#228;i khát ch&#228;a caffeine) có tác đ&#228;ng làm gi&#228;m đau cho c&#228; b&#228;p c&#228;a các v&#228;n đ&#228;ng viên trong nh&#228;ng bài t&#228;p n&#228;ng t&#228;t h&#228;n u&#228;ng aspirin.

## Ứng dụng cà phê: 8 bài - 1 học

Giáo sư: Saigon Echo số 1  
Tháng 9 năm 2010 21:41

---

### 5. Cà phê báo về khi 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 đáng kể nguy cơ tổn thương gan do các đường uống "nóng" 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 thiểu nguy cơ tổn thương 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 rằng là như vậy.

Những người tình nguyện chia thành nhóm uống cà phê hàng ngày và nhóm không uống cà phê. Mỗi nhóm dùng một lượng caffeine như nhau và trình nghiệm về nhận thức. Kết quả cho thấy họ khác nhau. GS Scholey nói: "Kết quả của chúng tôi cho thấy rằng caffeine trong một ly cà phê làm tăng đáng kể sự tỉnh táo, minh mẫn và tập trung trong các hoạt động về trí tuệ, làm tăng đáng kể tốc độ duy. Nó còn tăng đáng kể khả năng sáng tạo. Nhà văn Pháp Honoré de Balzac, tác giả bộ "Tôn thờ đũa" khẳng định đã uống cà phê để sáng tác đầu đêm. Ông khẳng định báo ông uống cà phê làm tăng năng lực không đáng kể làm nên tác phẩm vĩ đại này."

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

Cà phê làm tăng sức mạnh khi bạn uống nó ta có thể thấy cao hơn, xa hơn, chạy nhanh hơn. Đó là lý do tại sao các VĐV vận dụng nó có quy định hàm lượng caffeine trong máu các VĐV trong thi đấu. Năm 2003 một nhóm nghiên cứu tại Viện Thể dục Thể thao Úc tại Canberra nhận thấy các VĐV uống viên uống một chút caffeine trước khi luyện tập có thể tăng thành tích tới 3 đến 30% so với người không uống.

## Uống cà phê: 8 lợi - 1 hại

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t& m  
Th&#7913; N&#259;m, 30 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 21:41

---

Các nhà nghiên cứu gi&i thích rằng caffeine kích thích sự đốt cháy chất béo chứ không phải chất đường trong bộ phận đốt sinh năng lượng. Các nghiên cứu khác chứng minh caffeine làm giảm sự mất mỡ.

### 8. Cà phê chứng lợi bất nh&u đ&ng type II

T& lâu ngày&i ta đã nghi ngờ có một số liên quan nào đó giữa caffeine và đ&ng glucoze. Một công trình nghiên cứu trên 160.000 cựu nam &n n& đăng trên tạp chí Annals of Internal Medicine xuất bản tại Mỹ cho rằng những người uống nhiều caffeine (t&t nhiên không &m đ&ng) thường mất ít bất nh&u đ&ng type II hơn những người uống ít hoặc không uống.

Ngay trong số những người “ghi&n cà phê”, ai uống cà phê đã khử caffeine có nguy cơ mắc bất nh&u đ&ng type II cao hơn những người uống cà phê thường. Một công trình nghiên cứu tại Nhật năm 2005 có cùng kết luận này.

### Cái hại của cà phê:

S& không công bằng nếu chúng tôi nói đến cái lợi của cà phê. Nó cũng có hại! Nói cho đúng, chứ là một trong hơn 300 hợp chất thiên nhiên có trong cà phê, những lợi là hợp chất chính – caffeine – là đáng kể.

Caffeine là tinh chất trong, v& đ&ng, có trong hạt, lá và quả của một số cây (dĩ nhiên phải kể đến cây cà phê tr&nc tiên). Nó có thể làm những người dùng luôn những thói quen khó bỏ gi&ng những chất gây nghiện. Li&u &ng cao, nó gây nhức đầu, mất ngủ, nôn m&a, run chân tay... Dùng lâu dài, caffeine gây táo bón và phụ nữ có thai có thể sinh con nhẹ cân, thậm chí s&y thai.

Tuy cà phê không gây nghiện trầm trọng, nhưng chứng nghiện cà phê cũng khó chữa, làm những người ta lo âu, trầm cảm mất thời gian. Để vì vì một số người, thậm chí &ng, cà phê lợi là chất gây nghiện. Càng uống nhiều, càng buồn ngủ. Vậy đây. 8 cái lợi và 1 cái hại của cà phê (mà chúng tôi là caffeine khi dùng quá liều). Uống hay không, tùy bạn, Vấn đề là nếu bị chứng bệnh gì thì chúng tôi có lợi.