



*Cà phê đen thủi đen thui
Nhưng mà lại khiến cuộc đời trắng trong
Cà phê vị đắng, mùi ngon
Lợi nhiều hơn hại, đang buồn hóa vui*

Các cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy rằng những người uống cà phê ít bị bệnh Alzheimer, ung thư đại tràng, và tiểu đường so với những người không uống cà phê, đồng thời cũng ít tử vong vì bệnh tim. Tuy nhiên, không phải ai cũng uống được cà phê, vì nó có thể gây mất ngủ, lo lắng, làm cho nhịp tim bất thường ở một số người, và uống nhiều cà phê khi mang thai có thể làm tăng nguy cơ sảy thai. Hơn nữa, các loại cà phê đặc biệt (như Starbucks Frappuccinos) có

thể chứa nhiều calori. Nếu bạn là người "vô tu" với cà phê, hãy để ý khả năng làm tăng sức khỏe của bạn.

NGĂN NGỪA BỆNH ALZHEIMER

Nghiên cứu năm 2009 cho thấy rằng những người uống 3-5 tách cà phê mỗi ngày có thể giảm 65% nguy cơ mắc bệnh Alzheimer so với những người uống ít hoặc không uống. Các nghiên cứu khác cũng chỉ thấy rằng chất caffeine có trong cà phê có thể làm giảm sản sinh protein beta-amyloid, chất lắng này thường hình thành trong não các bệnh nhân Alzheimer.

NGĂN NGỪA UNG THƯ

Các hợp chất chống ô-xít hóa có trong cà phê có thể giúp ngăn ngừa vài chứng ung thư. Nghiên cứu của Nhật cho thấy rằng các phụ nữ uống 3 tách cà phê (hoặc hơn) mỗi ngày giảm được 50% nguy cơ ung thư đại tràng so với những người chê cà phê. Phân tích 10 cuộc nghiên cứu, người ta thấy rằng những người uống cà phê giảm được 41% nguy cơ ung thư gan so với những người cũ cà phê. Các nghiên cứu khác cũng cho thấy mối liên quan giữa cà phê và việc giảm nguy cơ ung thư tử cung, ung thư thận và ung thư miệng.

NGĂN NGỪA TIỂU ĐƯỜNG

Nghiên cứu năm 2006 cho thấy rằng cà phê giúp giảm nguy cơ tiểu đường type 2 tới 60%, kể cả đối với những người có nguy cơ cao có thể mắc bệnh này. Những người đã từng uống cà phê mà nay không uống nữa cũng có thể giảm nguy cơ phát triển bệnh này so với những người không hề uống. Chất chống ô-xít hóa, chất khoáng, và caffeine có trong cà phê có thể ngăn ngừa bệnh tiểu đường bằng cách cải thiện việc chuyển hóa đường và insulin.

LÀM GIẢM ĐAU NHỨC

Nghiên cứu năm 2009 cho thấy rằng uống cà phê một giờ trước khi tập thể dục có thể ngăn ngừa đau nhức khi vận động. Nghiên cứu mới đây về phụ nữ trẻ, người ta thấy rằng uống cà phê trước khi tập thể dục có thể giảm 50% nguy cơ đau nhức sau khi tập. Chất caffeine có thể giúp bằng cách ngăn chặn hoạt động của adenosine, loại hóa chất kích thích đau nhức ở các tế bào.

NGĂN NGỪA BỆNH GÚT

Hai cuộc nghiên cứu năm 2007 cho thấy rằng uống cà phê có thể ngăn ngừa bệnh gút và viêm khớp. Người ta thấy rằng những người tuổi trung niên và lớn tuổi uống 4-5 tách cà phê mỗi ngày giảm được 40% nguy cơ mắc bệnh gút so với những người không uống. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng, cả nam và nữ, uống cà phê giúp làm giảm a-xít uric trong máu, chất này liên quan bệnh gút.

NGĂN NGỪA BỆNH PARKINSON

Vài cuộc nghiên cứu đã cho thấy rằng việc uống cà phê có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson (run chân, tay). Nghiên cứu cho thấy rằng những người uống từ 1 tới 4 tách cà phê mỗi ngày có thể giảm 50% nguy cơ viêm dây thần kinh (neurodegenerative disorder). Các khoa học gia tin rằng cà phê có thể ngăn ngừa bệnh Parkinson bằng cách làm tăng hóa chất dopamine trong não.

NGĂN NGỪA TỬ VONG

Một số nghiên cứu mới đây cho thấy rằng những người uống cà phê giảm nguy cơ đột tử vì tim mạch. Nghiên cứu năm 2008 cho thấy rằng các phụ nữ uống 2-3 tách cà phê mỗi ngày có thể giảm 25% nguy cơ tử vong vì bệnh tim so với những người chỉ uống một tách cà phê mỗi tháng. Chất ô-xít hóa có trong cà phê có thể tác động sức khỏe của tim – cải thiện mạch máu, giảm viêm nhiễm, và ngăn chặn cholesterol “xấu” (LDL).

DUY TRÌ BỘ NÃO

Nghiên cứu cho thấy rằng cà phê có thể giúp duy trì bộ nhớ. Các phụ nữ lớn tuổi uống hơn 3 tách cà phê mỗi ngày ít bị mất trí nhớ so với những người chỉ uống 1 tách cà phê mỗi ngày. Những người uống trà cũng có lợi ích tương tự, nhưng cà phê vẫn “uy tín” hơn. Một cuộc nghiên cứu khác cho thấy rằng đàn ông lớn tuổi uống 3 tách cà phê mỗi ngày ít giảm trí nhớ so với những người uống ít hơn.

VIỄN ĐÔNG (*chuyển ngữ từ Healthy Foods*)