

Uống quá nhiều cà phê thường được coi là gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học lại cho thấy việc uống cà phê thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ, giảm thiểu vòng đời của bệnh tim, bệnh về đường hô hấp, đái tháo đường và nhiễm trùng.

Theo Daily Mail, các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu trên 400.000 người từ 50 đến 71, và đưa ra kết luận rằng càng uống nhiều cà phê, con người càng có khả năng chống lại nhiều loại bệnh tật, nhưng không có khả năng chống lại bệnh ung thư. Một nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ công bố trên Tạp chí Y học New England cũng khẳng định uống cà phê giúp sức khỏe tốt hơn.



Các nhà nghiên cứu tại Viện Ung thư Quốc gia, thuộc Viện Y tế Quốc gia, Maryland cho rằng

không thể khẳng định chắc chắn giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư, nhưng ít nhất, họ cũng đã tìm ra một liên kết.

Họ đã tiến hành nghiên cứu về chế độ ăn uống của 229.000 nam giới và 173.000 phụ nữ từ năm 1995 đến năm 2008. Những người tham gia được phân loại theo số lượng cà phê họ uống khi bắt đầu tham gia nghiên cứu thành các nhóm uống 6 ly cà phê mỗi ngày hoặc nhiều hơn và nhóm không uống cà phê.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, có 52.000 ca tử vong trong khoảng thời gian từ năm 1995-2008, và các triệu chứng hấp thụ vào những người ít dùng cà phê. Điều này có nghĩa là, những người uống một lượng lớn cà phê có nguy cơ tử vong thấp hơn. Theo các nhà khoa học, thành phần caffeine của chúng đã có lợi cho sức khỏe những người mắc bệnh, chất chống oxy hóa và magie có trong cà phê đã tác động tích cực tới những người uống.

Tiến sĩ Euan Paul, giám đốc điều hành của Hiệp hội Café Anh, nhận định nghiên cứu quan trọng này cung cấp thêm bằng chứng về việc uống từ 4 - 5 tách cà phê mỗi ngày là an toàn và thậm chí tốt cho sức khỏe.

Tuy nhiên, cũng có những người cho rằng cần phải tiến hành thêm các nghiên cứu để làm rõ mối quan hệ giữa việc uống cà phê và tỷ lệ tử vong (về các nguyên nhân tử vong cụ thể). Phụ nữ mang thai được khuyến cáo nên uống 200mg cà phê mỗi ngày, phù hợp với hướng dẫn của bác sĩ.

*Theo Vietnamnet, Dailymail*