

6 lý do không nên uống cà phê

Tác Giả: Cao Hà /Theo smi.marketgid
Thứ Tư:, 30 Tháng 9 Năm 2009 20:00

Sẽ không công bằng nếu chúng tôi nói đến những lợi ích của cà phê...



1. Tăng huyết áp

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Ý, hoạt chất caffeine có trong cà phê không chỉ có tác động lên hệ thống kinh trung ương, mà còn kích thích nhịp đập của tim, làm tăng huyết áp. Vì thế, không nên uống cà phê thường xuyên, nhất là những người có tiền sử bệnh cao huyết áp.

2. Mệt mỏi

6 Lý do không nên uống cà phê

Tác Giả: Cao Hà /Theo smi.marketgid
Thứ Tư: 30 Tháng 9 Năm 2009 20:00

Khi uống cà phê vào buổi tối, hoạt chất cafein sẽ tác động vào hệ thống kinh trung ương, gây hưng phấn - nguyên nhân chính dẫn đến chứng khó ngủ, mất ngủ. Ngoài ra, cafein còn có tác động lên tim mạch, vì vậy, cần tránh uống cà phê vào ban đêm để không bị mất ngủ.

3. Làm răng ố vàng

Nếu để ý sẽ thấy, những người hay uống cà phê thường có hàm răng kém trắng. Nguyên nhân là do các chất dầu cacao, hydrat cacbon có trong cà phê tạo ra các mảng bám khiến răng ố vàng.

4. Tăng cholesterol

Chất cafestol có trong cà phê khiến nồng độ cholesterol trong máu tăng lên. Cafestol có nhiều nhất trong các loại cà phê dạng "french press" (cà phê kiểu Pháp). Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Hà Lan, nếu uống 5 tách cà phê Pháp mỗi ngày thì sau 4 tuần nồng độ cholesterol trong máu sẽ tăng từ 6-8%.

5. Tăng số phút thu c

Thường xuyên uống cà phê sẽ khiến cơ thể hình thành thói quen khó bỏ. Cafein trong cà phê không gây nghiện trầm trọng, nhưng chừa nghiện cà phê cũng sẽ phải trải qua giai đoạn khó chịu với những lo âu, trầm cảm, thậm chí có thể gây nhức đầu, mất ngủ, nôn mửa, run chân tay...

6. Gây hại cho dạ dày và ảnh hưởng đến thai nhi

Cafein có tác động kích thích tiết acid dạ dày, vì vậy, nếu uống cà phê lúc đói sẽ có hại cho niêm mạc dạ dày. Mất ngủ khiến uống cà phê vào buổi sáng mà không dùng đủ tâm, rất có hại cho sức khỏe. Dùng lâu dài, cafein còn gây táo bón và phụ nữ có thai có thể sinh con nhẹ cân, thậm chí sảy thai.

6 lý do không nên uống cà phê

Tác Giả: Cao Hà /Theo smi.marketgid

Thứ Tư, 30 Tháng 9 Năm 2009 20:00
