U□ng cà-phê và trà th□□ng xuyên có th□ gi□m nguy c□ đ□t qu□

Tác Giả: SàiGòn Echo S□u T□m
Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:32

Đây là tin m□ng cho nh□ng ai thích u□ng cà-phê ho□c trà: Hai cu□c nghiên c□u m□i cho th□y r□ng c□ hai th□c u□ng này đ□u có th□ làm gi□m nguy c□ lên c□n đ□t qu□.

Khi m□c tiêu th□ cà-phê càng cao thì nguy c□ lên c□n đ□t qu□ càng gi□m, theo l□i Bác Sĩ David Liebeskind, tác gi□ c□a m□t cu□c nghiên c□u v□ cà-phê và cũng là giáo s□ khoa th□n kinh t□i tr□□ng đ□i h□c University of California, Los Angeles.

Bác Sĩ Liebeskind đã l□□ng giá s□ liên quan gi□a tiêu th□ cà-phê và ch□ng đ□t qu□ b□ng cách kh□o sát nh□ng s□ li□u t□ cu□c nghiên c□u toàn qu□c v□ s□ liên h□ gi□a dinh d□□ng và s□c kh□e tên là “Third National Health and Nutrition Examination Survey,” đ□□c thi hành t□ năm 1988 t□i năm 1994. Ông chú tr□ng vào 9,384 ng□□i trên 40 tu□i th□□ng xuyên u□ng cà-phê. Trong s□ đó có 500 ng□□i (t□c là kho□ng 5%) đ□□c bác sĩ cho bi□t h□ đã lên c□n đ□t qu□. Và 2,793 ng□□i (t□c là 29.8%) đã báo cáo h□ có tri□u ch□ng v□ đ□t qu□ ho□c “ti□u đ□t qu□” (mini-stroke: c□n đ□t qu□ nh□ vì đ□ng m□ch t□m th□i b□ ngh□n).

Khi xét t□i s□ liên h□ gi□a đ□t qu□ và tiêu th□ cà-phê, Bác Sĩ Liebeskind nh□n th□y m□c u□ng cà-phê c□a nh□ng ng□□i nói trên càng cao thì h□ càng gi□m nguy c□ lên c□n đ□t qu□ ho□c ti□u đ□t qu□. Ông nh□n th□y nh□ng ng□□i u□ng t□ 6 li cà-phê tr□ lên m□i ngày thì có 2.9% nguy c□ đ□t qu□, trong khi nh□ng ng□□i ch□ u□ng 1 ho□c 2 li m□i ngày thì có t□i 5% nguy c□.

Nh□ng k□t qu□ nghiên c□u đã đ□□c trình bày trong cu□c h□i th□o 2009 International Stroke Conference □ San Diego c□a hi□p h□i American Stroke Association hôm 19 Tháng Hai.

Cu□c kh□o sát v□ cà-phê m□i nh□t này đã đ□□c thi hành h□u nh□ đ□ng th□i v□i m□t cu□c nghiên c□u đã xu□t b□n trong s□ Tháng Hai 2009 c□a đ□c san Circulation (Tu□n Hoàn). Cu□c kh□o sát này nh□n th□y nh□ng ph□ n□ không hút thu□c lá tiêu th□ cà-phê trong th□i gian lâu dài thì gi□m nguy c□ lên c□n đ□t qu□. Đ□ đi t□i k□t lu□n đó, các nhà nghiên c□u đã theo dõi h□n 83,000 ph□ n□ không có ti□u s□ liên quan t□i đ□t qu□, b□nh tim, ti□u đ□□ng, ho□c ung th□, đã tham gia m□t cu□c kh□o sát trong năm 1980.

H□ nh□n th□y nguy c□ đ□t qu□ gi□m 20% cho nh□ng ph□ n□ u□ng t□ 4 li cà-phê tr□ lên m□i ngày, và gi□m 12% cho nh□ng bà đã u□ng t□ 5 t□i 7 li cà-phê m□i tu□n l□.

Tác Giả: SàiGòn Echo S□u T□m
Thứ Sáu, 06 Tháng 3 Năm 2009 12:32

Nh□ng ng□□i th□□ng xuyên u□ng trà cũng đ□□c h□□ng nh□ng phúc l□i t□□ng t□, theo m□t cu□c nghiên c□u cũng đ□□c trình bày t□i cu□c h□i th□o nói trên □ San Diego.

Nh□ng ng□□i u□ng t□ 3 li trà tr□ lên m□i ngày thì gi□m đ□□c 21% nguy c□ lên c□n đ□t qu□ so v□i nh□ng ng□□i ch□ u□ng 1 li m□i ngày, theo cu□c nghiên c□u c□a Bác Sĩ Lenore Arab, giáo s□ y khoa t□i tr□□ng đ□i h□c University of California, Los Angeles. Bà đã thi hành m□t cu□c phân tích qui mô, bao g□m k□t qu□ t□ 9 cu□c nghiên c□u liên quan t□i 4,378 ca đ□t qu□ trong s□ h□n 194,000 ng□□i, đa s□ □ Á Châu. Nh□ng ng□□i này th□□ng xuyên u□ng trà đen và trà xanh, trong đó có ch□a ch□t caffeine gi□ng nh□ cà-phê.

Bác Sĩ Arab nói r□ng k□t qu□ t□ cu□c phân tích c□a bà cho th□y m□c tiêu th□ trà càng cao thì nguy c□ đ□t qu□ càng gi□m, và “chúng tôi nh□n th□y trong m□i cu□c nghiên c□u đ□u có s□ liên h□ nh□ v□y.”

Tuy nhiên, bà nói thêm r□ng ng□□i ta ch□a bi□t rõ t□i sao s□ tiêu th□ trà giúp gi□m nguy c□ đ□t qu□. M□t s□ ng□□i cho r□ng có l□ vì trà có hi□u □ng ch□ng viêm s□ng. Trong trà đen và trà xanh có m□t ch□t amino acid tên là theanine, có l□ ch□t này giúp b□o v□ b□ óc. (n.m.)