

### Cà-phê

Tính cho đến nay thì dữ liệu về cà-phê đã được chứng minh, từ các nhà khoa học qua các nghiên cứu vẫn nhận thấy sự khác biệt rõ rệt. Trên khắp thế giới hình như chỉ có nước nào mà không có người hàng ngày không uống cà-phê. Do đó mà nếu như ai nghiên cứu có lý do để bàn về chất liệu cà-phê theo góc độ chuyên môn hoặc không chuyên môn, từ thực tiễn và mặt tích cực của mình, thì cũng là phải rồi.

Có đông đảo con người ta uống cà-phê như vậy cho nên đã từ lâu nghiên cứu và quan tâm theo dõi, phân tích coi xem tác động của nó đối với sức khỏe con người là như thế nào. Có người uống vào thì tuy như nhai sáo thổi nhưng uống thì vẫn ngon miệng. Có người uống vào, thích đi và như như ngủ. Có người uống vào thì ăn uống vẫn bình thường, có người chỉ cần một tách là sau đó cảm thấy như “ngang bụng”, hết còn muốn ăn uống cái gì khác. Có người uống vào thì tránh tình trạng phải bèn sử dụng cà-phê như chất liệu như mẫn cảm như ăn uống của mình. Có dữ liệu nghiên cứu nói rằng uống cà-phê không thì không sao, nhưng uống cà-phê chung với sữa hoặc đường thì cái bụng nó ở trong tình trạng “lình bình”, khó tiêu hóa. Các báo chí kể về sinh hoạt của các nhà văn nhà thơ, các thám tử trong ngành cảnh sát khi đeo đuổi một công việc gì đó thì chỉ cần ăn uống không gì khác hơn là “ít mì và sáng trưa chiểu tối là cà-phê” !

Có tài liệu y học nói rằng cà-phê có tác động trên tim, nhưng vẫn là phải “có chừng mực đi uống”, và tiếp đó là lên mặt danh mục khuyến cáo những ai trong cộng đồng có vấn đề này hay vấn đề kia thì nên kiêng uống cà-phê. Trong khi đó thì đầu tiên người ghi nhận cà-phê nào hàng ngày cũng theo dõi các dữ liệu khoa học, y học về món uống này, cho nên ai uống cà-phê thì vẫn cần tiếp tục uống; cho đến khi khám nghiệm thấy cộng đồng của mình nó phải ngừng ra sao đó, không mấy bình thường, thì bắt đầu nghiên cứu tính chuyên học như nó là như thế nào cùng lắm thì phải ngừng uống.

Giới tài liệu thực tế học tập cũng nói rằng quát về món uống này thì thấy người ta tóm lược nó như sau:

Kể về lai lịch của cà-phê thì thấy ghi là bắt nguồn từ “khởi nguồn” về việc uống cà-phê hay việc người ta bắt đầu trồng cà-phê là vào khoảng giữa thế kỷ trước tại Yemen miền Nam bán đảo Ả-rập. Từ Ethiopia cà-phê được du nhập vào Ai Cập và Yemen, rồi đến thế kỷ trước đã lan qua Armenia, Ba Tư, Thổ Nhĩ Kỳ. Mặt khác, từ thế giới Hồi giáo, cà-phê được đưa

## Cà-phê và bệnh "Alzheimer's"

Trang Nguyễn (theo tài liệu và "Science Daily")  
Tháng 7 năm 2009 03:26

---

qua Ý, và kể đó là qua phần còn lại của Âu Châu, Nam Đông và cả Nam Ấn Bắc Mỹ.

Việt Nam, thì Pháp thu được dân pháp đưa người vào cai trị thì cũng đem theo món cà-phê; các lớp thanh niên thành phần bản địa tiếp thu theo.

Trên thế giới, cà-phê là món nông phẩm xuất khẩu thu được vào hàng tầm cỡ. Năm 2004 nó là món hàng xuất khẩu chính của 12 nước và năm 2005 thì nó là món nông phẩm xuất khẩu đứng vào hàng thứ bảy trên thế giới tính về mặt trị giá xuất khẩu.

Về mặt môi sinh, vốn có mặt sự tranh luận về việc trồng trọt cà-phê và ảnh hưởng của nó đến môi trường xung quanh. Và cũng đã có khá nhiều tài liệu phân tích về mối quan hệ giữa việc tiêu thụ cà-phê với mặt sự tình trạng bệnh lý. Mặt khác thì tác động nói chung của cà-phê là có lợi hay có hại đối với cơ thể con người bình thường, không tốt bệnh gì, thì vẫn còn là đề tài chưa thật đã ngã ngũ.

## Cà-phê và bệnh Alzheimer's

Tạp chí "Science Daily" số ra ngày 6 Tháng Bảy Đông lịch có bài nói về cà-phê với đề tài mở đầu rất dễ làm người uống cà-phê hài lòng như sau:

Chất "caffeine" giúp làm đỡ cơn mệt mỏi hao về mặt trí nhớ nên giúp người có bệnh trí nhớ suy giảm về bệnh "Alzheimer's". Những người quen uống cà-phê lại có thể có thêm lý do để uống thêm một tách nữa trong ngày. Bởi khi mặt sự chuốt già người ta tò mò đi tìm kiếm sao cho có bệnh trí nhớ suy giảm của bệnh "Alzheimer's" được cho chất "caffeine" vào chế độ, thì người dùng liên tục uống cà-phê mỗi ngày, thì các mặt hao về trí nhớ của chúng được đỡ đỡ cơn mệt mỏi theo như tiến trình của các nhà nghiên cứu ở trung tâm Florida Alzheimer's Disease Research Center thuộc viện dưỡng lão của University of South Florida.

Những công trình nghiên cứu liên tục được công bố trên Journal of Alzheimer's Disease trên mạng vào ngày 6 Tháng Bảy cho thấy chất "caffeine" làm sụt giảm mặt cách đáng kể các mặt bất thường của chất "protein" có liên quan đến căn bệnh "Alzheimer's", cũng trong não bộ cũng như trong máu của bệnh nhân có bệnh trí nhớ suy giảm của căn bệnh này. Có hai cuộc nghiên cứu

## Cà-phê và bệnh "Alzheimer's"

T&#225;c Gi&#7843;: Trang Nguyễn (theo tài liệu và "Science Daily")  
Th&#7913; Hai, 13 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 03:26

---

Đã được đưa ra trên các số mới nhất công trình nghiên cứu được trình bày đây của trung tâm ADRC ở Florida khi cuộc nghiên cứu đó cho thấy là chất "caffeine" được đưa vào các thí nghiệm của chuột khi chúng trở thành có tác dụng ngăn ngừa bệnh Alzheimer's có liên quan đến trí nhớ của người già.

Người đưa ra công trình nghiên cứu, Tiến sĩ Gary Arendash, một chuyên gia về thần kinh học tại trung tâm ADRC ở Florida đã phát biểu: "Chúng tôi khám phá mới mẻ này đã chứng minh rằng bệnh Alzheimer's là chất 'caffeine' có thể là một phương pháp có khả năng thành công trong việc điều trị bệnh Alzheimer's đã hình thành nên bệnh nhân. Điều này quan trọng về 'caffeine' là một chất an toàn khi sử dụng cho con người nói chung; nó xâm nhập vào óc để dàng và xem như nó trực tiếp tác động vào quá trình phát triển của căn bệnh".

Đưa vào những kết quả đầy hứa hẹn như thế đối với người già, các nhà nghiên cứu ở trung tâm ADRC và Byrd Alzheimer's Center thuộc University of South Florida đưa ra hy vọng có thể bắt đầu tiến hành những cuộc thí nghiệm với người già đánh giá coi xem chất "caffeine" liệu có lợi cho những ai bắt đầu có triệu chứng phát sinh của bệnh "Alzheimer's" hay đã bắt đầu bệnh đó rồi không còn nữa, theo như lời Tiến sĩ Huntington Potter, giám đốc trung tâm ADRC ở Florida và cũng là một nhà điều tra các cuộc nghiên cứu về chất "caffeine". Nhóm nghiên cứu đã có thể xác định rằng chất "caffeine" đưa vào các thí nghiệm người già chữa bệnh Alzheimer's.

Ông Potter nói: "Điều này là một sự tiến bộ trong những cuộc thí nghiệm đầy hứa hẹn về việc điều trị bệnh Alzheimer's trên người già khi kết quả cho thấy là chất 'caffeine' làm giảm nhanh chóng chất 'beta amyloid' nên 'protein' trong máu, và điều này là một tác động được biết đến trong não bộ, và mức giảm sút đó có liên quan đến lợi ích về mặt nhận thức được chứng minh, sự sống". Ông nói thêm: "Mục đích của chúng tôi là có cho được ngân khoản cần thiết để tiến hành những cuộc thí nghiệm lâm sàng cho người già".

Ông Arendash và những đồng nghiệp của ông khi sử dụng tâm trí của họ năm trước đây đưa ra tìm kiếm của chất "caffeine" trong việc chữa bệnh "Alzheimer's", sau khi một cuộc nghiên cứu bên Bệnh Viện Nha cho biết kết quả là bệnh Alzheimer's đã ít uống cà-phê hơn những người không mắc phải triệu chứng đó trong suốt 20 năm liền. Tuy nhiên thì người nghiên cứu không có khả năng trả lời một câu hỏi đã cho thấy rằng việc uống chất "caffeine" có hiệu quả hay không. Những thí nghiệm lâm sàng đã cho thấy rằng việc uống chất "caffeine" có thể giúp ích cho bệnh Alzheimer's thì đã cho phép các nhà nghiên cứu tách tác động của chất "caffeine" để xem trí nhớ của người già khác với một sinh vật khác do các loại tế bào và vận động, theo

## Cà-phê và bệnh “Alzheimer’s”

T&#225;c Gi&#7843;: Trang Nguyễn (theo tài liệu và “Science Daily”)  
Th&#7913; Hai, 13 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 03:26

---

nhỏ là ông Arendash.

Công trình nghiên cứu của một đội công bố của trung tâm ADRC ở Florida bao gồm 55 con chuột đực ngấm ta hoán đổi một “gien” để đó chúng nảy sinh những triệu chứng của bệnh “Alzheimer’s” khi chúng già đi. Sau khi những cuộc thí nghiệm về một đổi ng thái - “behaviour” - đã xác định là đám chuột đó có những triệu chứng một trí nhớ vào lứa tuổi 18 cho đến 19 tháng - tức là tương đương với người ở độ tuổi 70- thì các nhà nghiên cứu đã cho hòa lẫn chất “caffeine” vào nước cho nĩa đám chuột đó uống. Nĩa kia thì chế để cho uống nước không. Đám chuột bệnh “Alzheimer’s” tiếp thu được tương đương với năm tách loại 8 “ounces” cà-phê loại thông hàng ngày. Tức để cũng là tương đương với dung lượng “caffeine” -500 milligrams- trong 2 tách cà-phê loại để c biệt của Starbuck’s, hoặc trong 14 tách trà, hoặc trong 20 ly giầy Coca hay Pepsi.

Đến cuối thí nghiệm nghiên cứu hai tháng, đám chuột để cho uống chất “caffeine” đã hoạt động khỏe mạnh hơn khi ngấm ta thí nghiệm chúng về một trí nhớ cũng như về trí năng nói chung. Thí về, trí nhớ của chúng là tương đương như đám chuột cùng lứa tuổi những chất b lú lẫn. Còn bệnh chuột thí nghiệm chế để cho uống nước thì về tiếp tục hoạt động kém hơn.

Ngoài để ra thì đám chuột để cho uống chất “caffeine” cho thấy là mức “beta amyloid” trong máu giảm đi 50%. “Beta amyloid” là chất t o nên những “m” - “plaques”- trông “bệnh nh”, về là một t b u hi n để c trở ng n i căn bệnh “Alzheimer”. Những cuộc thí nghiệm khác do cùng nhóm chuyên gia đó thực hi n cho thấy là chất “caffeine” xem ra như có khả năng phá hủy trí nhớ bằng cách t i t gi m c hai loại “enzymes” cần thiết để t o nên chất “beta amyloid”. Các nhà nghiên cứu cũng có ý kiến cho rằng chất “caffeine” chế ng để c các thay để i d ng viêm trong não, đến đến tình trạng quá d th a chất “beta amyloid”.

Một khi mà chất “caffeine” cần thiết trí nhớ n i bệnh chuột về tình trạng “Alzheimer’s” d ng phát sinh thì các nhà nghiên cứu nói trên để u tò mò muốn biết xem nó có thể tăng khả năng về trí nhớ n i đám chuột bình thường những để c cho uống chất đó t lúc m i qua tuổi trẻ ng thành cho đến già. Kết quả cho thấy là không có gì thay để i. Ông Arendash cho biết là gi ng chuột chế để c cho uống nước suốt để i thì cũng chế khác gì gi ng chuột không bệnh “Alzheimer’s” những để c cho uống nước có thêm chất “caffeine” cũng suốt để i. Ông nói thêm: “Nh về có nghĩa là chất ‘caffeine’ s không làm gia tăng khả năng về một trí nhớ trên các mức bình thường. Thay vào đó thì nó xem ra chế có lợi cho những con chuột bệnh ‘Alzheimer’s.’”

Các nhà nghiên cứu nói trên không biết n u như một dung lượng “caffeine” thông hơn 500 mg

## Cà-phê và bệnh “Alzheimer’s”

T&#225;c Gi&#7843;: Trang Nguyễn (theo tài liệu và “Science Daily”)  
Th&#7913; Hai, 13 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 03:26

---

một ngày dành cho bệnh chủ chốt bệnh “Alzheimer’s” thì liệu kết quả có đáng ngạc nhiên đã thử nghiệm hay không, theo nhà ông Arendash. Tuy nhiên, đối với phần đông con người ta thì mức tiêu thụ chất “caffeine” có hiệu quả như vậy -500 mg một ngày- là không có tác dụng gì với mức sức khỏe theo nhà của Hội Đồng Nghiên Cứu Quốc Gia -“National Research Council”- Viện Viện Hàn Lâm Khoa Học Quốc Gia - “National Academy of Sciences”. Có hiệu quả, theo lời ông Arendash, nhưng ai biết cao áp huyết và những người khác có mang thì nên tiếp tục mức tiêu thụ cà-phê hàng ngày. Ông nói thêm rằng nếu các đợt thử nghiệm quy mô lớn, hoàn chỉnh và triệt để hơn mà cũng cho thấy là chất “caffeine” cũng có khả năng chữa bệnh “Alzheimer’s” thì con người và những người khác chủ chốt thì đây quả là một lợi ích đáng kể. Bệnh “Alzheimer’s” tác động đến gần nửa số dân Hoa Kỳ ở độ tuổi 85 trở lên và căn bệnh đó cũng đã khiến chi phí chữa trị cho người bệnh tăng lên gấp ba, theo tài liệu thống kê của tổ chức “Alzheimer’s Association”.

Ngoài công trình nghiên cứu của trung tâm ADRS ở Florida, của Byrd Alzheimer’s Center và Eric Pfeiffer Suncoast Alzheimer’s and Gerontology Center tại USF, các nghiên cứu của Bay Pines VA Healthcare System, Saitama Medical University ở Saitama bên Nhật, cùng với Washington University School of Medicine ở St. Louis đều đã có tham gia hợp tác.

Sau khi người viết bài này đọc hết một tài liệu kể trên rồi kể lại cho một người bạn nhà mình nghe thì ông cười và trầm ngâm giây lát và thốt ra một câu: “Tôi thì xưa giờ vẫn thích cà-phê nhưng mà nếu uống lâu thì đâm ra khó ngủ. Giờ số nhà này mai tôi già thêm ít nữa rồi có thể mất trí nhớ dần và đến chỗ người đó đành phải uống cà-phê để cho trí nhớ có thể phục hồi thì người khác ngủ mà thốt ra thì rồi làm sao?”

Người viết ở đây chỉ còn có một câu trả lời ông bạn: “Chẳng lẽ đó thì vẫn chưa không còn thuốc phòng ngừa khoa học hay y học nào mà chuyển qua phòng ngừa trí tuệ thì sao. Hoặc là ông chỉ còn như cái gì đó. Hoặc là ông uống cà-phê, trí nhớ phục hồi thì ông thốt ra ngủ đêm mà hỏi người khác như thế thì niềm vui trong suốt quãng đời đã qua của mình; ông muốn dùng nào?”