

### CN. Nguyễn Thị Thúy Diễm -

Café là thức uống phổ biến hiện nay. Nhiều người có thói quen uống café hàng ngày với nhiều mục tiêu khác nhau. Với xu hướng thay đổi lối sống và chế độ ăn tốt cho sức khỏe hiện nay, lợi ích của một loại thức phẩm đối với sức khỏe con người là một chủ đề được nhiều người quan tâm. Chính vì vậy, nhiều nghiên cứu về lợi ích của café đã được tiến hành và cà phê cũng đã tìm thấy một số lợi ích ban đầu trong công việc giảm thiểu nguy cơ suy tim, rung nhĩ [1, 2].

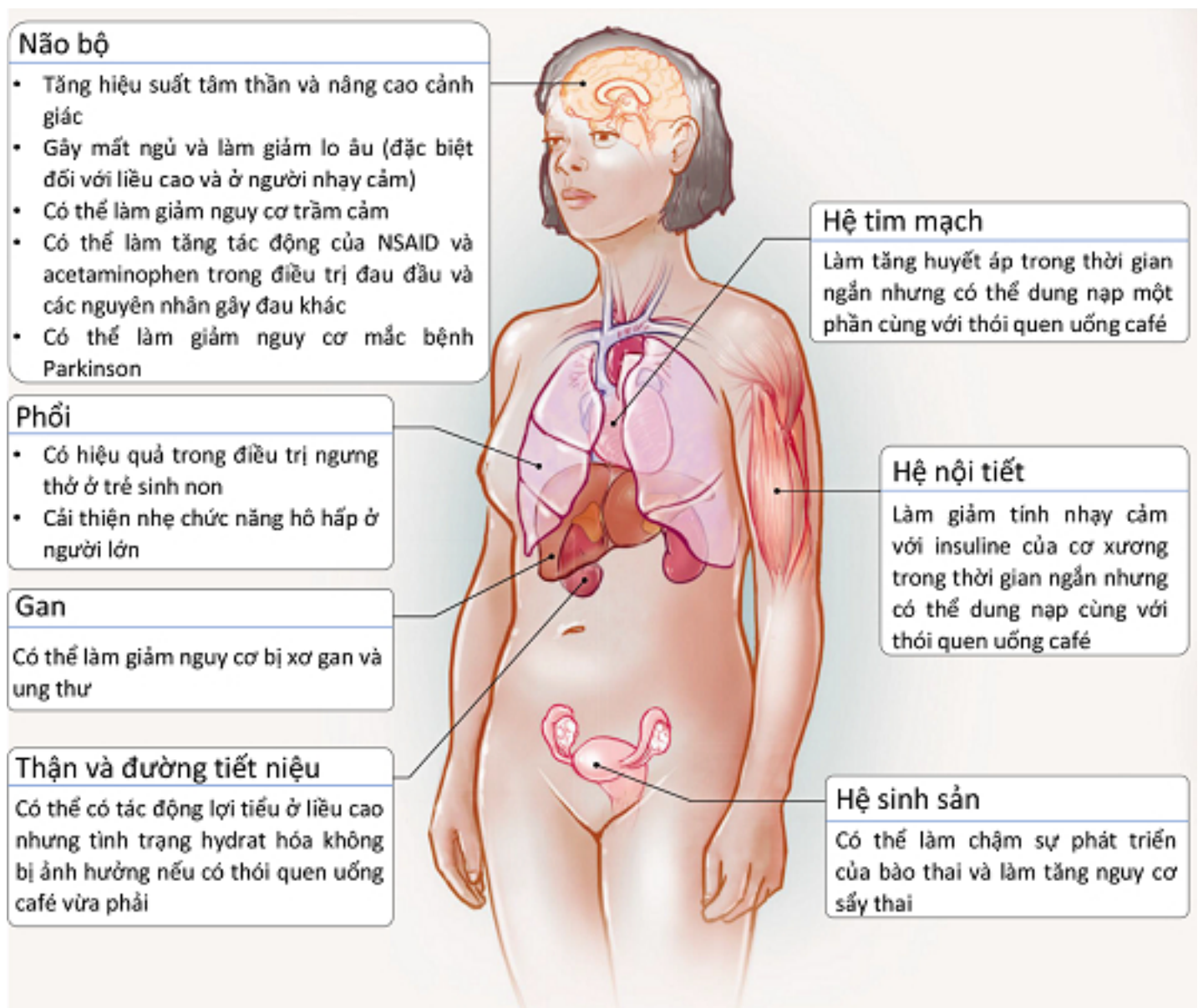


Theo Hiệp hội Tim mạch Châu Âu (ESC) 2021 cuối tháng 08 vừa qua, lợi ích của café đối với sức khỏe đã được báo cáo. Chúng tôi xin tóm tắt nội dung của phiên hội nghị và một số lợi ích của café để bạn đọc tìm hiểu.

### Một số bằng chứng nghiên cứu về lợi ích của café đối với sức khỏe

Có nhiều người lo ngại về việc uống café có thể làm tăng nguy cơ bệnh ung thư và các bệnh khác. Tuy nhiên, trong café có nhiều hợp chất hóa học có hoạt tính sinh học bao gồm polyphenol (acid chlorogenic và lignan), alkaloid trigonelline, melanoidin và một lượng magie nhỏ, kali và vitamin B 3[3]. Nhiều hợp chất hóa học này trong café có thể làm giảm stress oxy hóa, cải thiện hệ thống vi sinh vật đường ruột và điều chỉnh chuyển hóa glucose và chất béo. Ngược lại, trong café cũng có một số hợp chất hóa học khác trong café như cafestol (thường có một lượng nhỏ trong café không lọc) làm tăng nồng độ cholesterol huyết thanh. Do đó, kết quả của nghiên cứu về tác động của café đối với sức khỏe cần được ghi nhận cẩn thận vì lợi ích cũng như tác hại của café đối với sức khỏe không chỉ bởi caffeine.

Tác động của quán cà phê trên một số khía cạnh cập nhật gần đây trong hình 1.



Nguồn: N Engl J Med 2020;383:369-78. DOI: 10.1056/NEJMa1816604

<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Light-to>