

CÀ PHÊ GIÚP GIẢM NGUY CƠ TỰ TỬ

Uống ly cà phê mỗi ngày có thể giúp giảm 50% tỷ lệ tự tử ở cả nam và nữ giới.

Theo nghiên cứu trên, cà phê có tác dụng kích thích hệ thống thần kinh trung ương, nó đóng vai trò như một loại thuốc chống trầm cảm nhẹ bằng cách tăng cường hoạt động của hệ thống truyền dẫn thần kinh trong não với các chất serotonin, dopamine và noradrenaline.

Cà phê có thể giúp con người hạnh phúc hơn và giảm tự tử. (Ảnh minh họa: takeabreak)

Để đánh giá mối tương quan giữa việc tiêu thụ cà phê với nguy cơ tự tử, các nhà khoa học Đại học y tế công cộng Harvard (HSPH) đã phân tích dữ liệu của 43.599 nam giới từ năm 1988 đến năm 2008, và 73.820 phụ nữ từ năm 1992 đến 2008. Ngoài ra, trong khoảng thời gian từ 1993 đến 2007, các nhà nghiên cứu cũng thực hiện thu thập thêm thông tin ở 91.005 phụ nữ.

Những người tham gia nghiên cứu sau đó được đánh giá qua một bảng hỏi về tác động của cà phê có chất caffein và cà phê khử chất caffein. Kết quả, qua nhiều loại cà phê ở mức độ caffein khác nhau, các nhà nghiên cứu ghi nhận 277 trường hợp tự tử vong do tự tử. Hiện việc tiêu thụ cà phê đang bị ảnh hưởng bởi nhiều nguồn cung cấp caffein khác nhau như nước giải khát, sô cô la và trà.

Ông Michel Lucas, một nhà nghiên cứu tại Khoa dinh dưỡng thuộc HSPH cho biết, khác với nhiều nghiên cứu trước, nghiên cứu lần này được thực hiện trên cả đồ uống có caffein và không caffein. Sau đó, các nhà khoa học kết luận caffein là chất có khả năng nhất cho các tác dụng bảo vệ giả định mà cụ thể là caffein từ cà phê.

Mặc dù đây là nghiên cứu chính xác và có bằng chứng rõ ràng, nhưng giới khoa học không khuyến khích người bị trầm cảm sử dụng cà phê nhiều hơn.