

CÀ PHÊ CÓ THỂ GIÚP GIẢM NGUY CƠ TRÂM CẢM Ở PHỤ NỮ

Theo một nghiên cứu mới của các nhà khoa học thuộc Trường đại học Harvard (Mỹ) công bố trên tạp chí Lưu trữ y học nội khoa, những phụ nữ uống từ 2-3 tách cà phê mỗi ngày sẽ giảm được 15% nguy cơ bị trầm cảm và giảm tới 20% nguy cơ này nếu uống 4 tách cà ph

Trong nghiên cứu trên, các nhà khoa học không giải thích một cách rõ ràng tác dụng này của cà phê, tuy nhiên họ nghĩ rằng chất caffeine trong cà phê có thể làm hỏng các đặc tính hóa học của bộ não.

Trong quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học còn phát hiện ra rằng cà phê dù đã được khử chất caffeine cũng không có tác dụng tốt đối với tính khí của những phụ nữ tham gia nghiên cứu.

Trước đó, hồi tháng Năm vừa qua, Trường đại học Harvard cũng đã công bố một nghiên cứu khác cho thấy việc uống cà phê dù có hay không có chất caffeine, đều có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư tiền liệt tuyến.

Theo các nhà khoa học, hiện vẫn còn quá sớm để khuyến nghị việc uống nhiều cà phê. Người dân không nên uống quá 4 tách cà phê/ngày vì uống quá nhiều cà phê có thể gây mất ngủ, lo lắng và co dạ dày.