

# UỐNG CÀPHÊ VÀ TRÀ ĐÚNG CÁCH TỐT CHO TIM MẠCH

Nghiên cứu mới được công bố của Trung tâm Y học thuộc trường Đại học Utrecht, Hà Lan cho thấy cà phê và trà tốt cho tim mạch.

Theo nghiên cứu trên, sử dụng thường xuyên trà và cà phê sẽ làm giảm ít nhất 5 lần nguy cơ mắc các bệnh

Nghiên cứu mới được công bố của Trung tâm Y học thuộc trường Đại học Utrecht, Hà Lan cho thấy cà phê và trà tốt cho tim mạch.

Theo nghiên cứu trên, sử dụng thường xuyên trà và cà phê sẽ làm giảm ít nhất 5 lần nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Bà Yvonne van der Schouw, Trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: "Chúng tôi đã thành công khi đưa ra kết luận rằng uống cà phê và trà sẽ có tác dụng tích cực chứ không phải làm gia tăng căn bệnh xuất huyết não hoặc một số bệnh khác."

Nghiên cứu dựa trên 37.514 người có sử dụng cà phê và trà đã chỉ ra rằng uống trà sẽ đem lại hiệu quả nhất trong việc làm giảm các bệnh liên quan đến tim mạch. Những người một ngày uống từ 3 đến 6 tách trà sẽ giảm tới 45% nguy cơ bị các bệnh liên quan đến tim và động mạch so với những người chỉ uống một tách trà mỗi ngày. Tuy nhiên, những người uống quá 6 tách trà mỗi ngày sẽ chỉ làm giảm nguy cơ bị các bệnh tim mạch còn 36%.

Tương tự như vậy, những người thích uống cà phê cũng cho thấy nguy cơ bị mắc các căn bệnh liên quan đến tim sẽ giảm còn 20% nếu như mỗi ngày chỉ uống từ 2 đến 4 ly./