

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI UỐNG CÀ PHÊ

Tác dụng chủ yếu của cà phê là làm hưng phấn hệ thống trung khu thần kinh, tiêu trừ mệt mỏi và nâng cao hiệu quả công việc. Vì thế, ngày nay uống cà phê đã trở thành thói quen của rất nhiều người.

Về mặt dinh dưỡng, trong 100g hạt cà phê

Tác dụng chủ yếu của cà phê là làm hưng phấn hệ thống trung khu thần kinh, tiêu trừ mệt mỏi và nâng cao hiệu quả công việc. Vì thế, ngày nay uống cà phê đã trở thành thói quen của rất nhiều người.

Về mặt dinh dưỡng, trong 100g hạt cà phê có 2,2g nước; 8,6g protein; 11g chất béo; 36,7g đường; 2g cafein; 9g chất xơ; 6g axit tannic; 12g canxi; 170mg photpho; 42mg sắt; 3mg natri; 12mg vitamin B2; 3,5g vitamin PP... Nếu uống cà phê với số lượng thích hợp và đúng cách thì xét về mặt nào đó, thức uống này cũng có lợi đối với sức khỏe.

Cà phê chứa cafein - một chất kích thích làm hưng phấn hệ thần kinh mạnh hơn trà vì hàm lượng cafein có trong cà phê cao hơn rất nhiều so với trà. Cà phê có tác dụng trong việc làm giãn nở và thu nhỏ các nhánh phế quản, tác động đến hệ tim mạch, làm tăng khả năng cung cấp máu của tim, làm tăng nhịp đập, có hiệu quả điều trị nhất định đối với bệnh huyết áp thấp và bệnh hen suyễn. ngoài ra, uống cà phê còn làm tăng cảm giác thèm ăn, thúc đẩy sự hấp thu và tăng cường trao đổi chất trong cơ thể.

Khi uống cà phê bạn cần lưu ý những điều sau:

1. Tránh pha cà phê có nồng độ quá đặc

Một số người mải miết làm việc và học tập nên thường sử dụng những cốc cà phê đặc để kích thích tinh thần. Song, làm như vậy rất có hại cho sức khỏe. Nếu uống những ly cà phê đậm đặc sẽ khiến tim đập nhanh, huyết áp cũng tăng và xuất hiện những hiện tượng khác thường như: nôn nóng, sốt ruột, bất an, ù tai và chân tay run. Với những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành còn có thể dẫn tới những cơn đau thắt tim.

2. Không nên cho quá nhiều đường vào cà phê

Cho một lượng đường thích hợp vào cà phê khi uống sẽ làm tăng mùi vị cà phê. Mặt khác, khi uống cà phê có pha nhiều đường có thể làm kích thích các tế bào insulin trong tụy và tạng, đồng thời làm giảm lượng đường trong máu, từ đó khiến cho sự trao đổi đường trong cơ thể bị rối loạn.

3. Không nên để cà phê đã pha lâu

Cà phê đã pha để quá lâu có thể làm cho các chất thơm trong cà phê bị giảm và làm tăng vị đắng của cà phê.

4. Không nên đồng thời uống cà phê với rượu

Sau khi uống rượu xong mà lập tức uống cà phê sẽ khiến cho đại não hưng phấn quá độ, tiếp đó là thần kinh bị ức chế, kích thích sự giãn nở của huyết quản, tăng nhanh sự tuần hoàn máu, dẫn đến tăng gánh nặng cho tim, làm tổn thương sức khỏe. Sự tổn thương này thậm chí còn vượt quá rất nhiều lần so với việc uống rượu đơn thuần.