

# CÀ PHÊ - THUỐC ĐỘC ĐỐI VỚI TIM MẠCH

Trong một nghiên cứu mới đây, các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra rằng, những người uống cà phê nhiều có nguy cơ mắc chứng đau tim cao, bởi lượng cafein trong máu không thể chuyển hóa kịp.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, men xúc tác tiêu hóa (enzyme) sẽ chuyển hóa lượng cafein dư thừa vào gan, điều này còn phụ thuộc vào cấu trúc di truyền ở mỗi người.

(Ảnh: Flickr)

Đặc biệt ở những người có cấu trúc gen kém bền vững, nguy cơ mắc chứng đau tim càng lớn và mức độ nguy hiểm càng cao khi uống nhiều cà phê. Với những đối tượng trên, tuổi thọ của họ sẽ giảm theo lượng cà phê mà họ nạp nhiều vào cơ thể.

Trong 10 năm qua, nhóm nghiên cứu đến từ Trường đại học Toronto, Canada đã tiến hành nghiên cứu trên 4.024 người nghiện cà phê sống ở Costa Rica và đưa ra một kết quả khiến họ phải giật mình: phần nửa số đối tượng trên bị thiệt mạng do uống quá nhiều cà phê.

Người có cấu trúc gen bình thường, nếu uống từ 2 đến 3 tách cà phê mỗi ngày thì nguy cơ mắc chứng đau tim là 36%, còn ở người có cấu trúc gen kém bền vững thì tỉ lệ mắc bệnh là 64%.

Số người có cấu trúc gen bền vững, nếu mỗi ngày uống từ 2 đến 3 tách cà phê, có thể giảm nguy cơ mắc bệnh xuống 22%, còn số người uống hơn 4 tách một ngày chỉ giảm được có 1%. Do vậy, các nhà khoa học khuyến cáo, đối với người có cấu trúc gen bình thường không nên tiêu thụ quá 4 tách cà phê trong một ngày, còn đối với người có cấu trúc gen kém bền vững, mỗi ngày chỉ nên uống 1 tách là đủ.

Văn Nguyễn