

Ca-phê-in - một chất gây nghiện  
có hại cho sức khỏe

Caffeine and your health

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

**REVIEWED**  
June 2002  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

Loại ma túy được thông dụng nhất, phổ biến nhất trên thế giới, không phải là cần sa (marijuana), rượu hay thuốc lá, nhưng là chất ca-phê-in (caffeine). Chất này được tìm thấy trong cà phê, trà, cũng như các loại đồ ăn, thức uống khác như cô ca, ca cao và sô-cô-la. Ca-phê-in là một chất kích thích khiến cho người dùng thấy tỉnh táo, bồn chồn. Nhiều người không ý thức được rằng chất ca-phê-in cũng như các loại ma túy khác như rượu và thuốc lá là những chất gây nghiện (addictive substances). Nghĩa là một khi người dùng ngưng sử dụng các chất nói trên, họ sẽ thấy cơ thể có các triệu chứng khó chịu gọi chung là triệu chứng "ghìen" (withdrawal symptoms). Đó chính là lý do tại sao những người "ghìen" cà phê có thể bị nhức đầu, bức bối, khó chịu hay mệt mỏi một khi họ ngưng không uống cà phê nữa.

### **Chất ca-phê-in ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?**

Đa số các bác sĩ tin là nếu dùng vừa phải, ca-phê-in sẽ không có ảnh hưởng nào tai hại đối với sức khỏe cá nhân. Tuy nhiên, vì ca-phê-in là một chất kích thích, do đó nếu dùng nhiều hay dùng với một số lượng lớn, nó có thể gây cho người dùng sự lo lắng, hoang mang, và chứng nhức đầu. Một số những nghiên cứu về ảnh hưởng của ca-phê-in đối với sức khỏe cho thấy những người bị bệnh tim nếu uống nhiều cà phê (thí dụ mỗi ngày từ sáu tách cà phê phin trở lên), có thể bệnh tình của họ sẽ nặng thêm. Tuy nhiên, khám phá này mới chỉ là những nhận xét sơ khởi, cần được kiểm chứng lại.

Ngoài ra, vì ca-phê-in làm cho quý vị đi tiểu nhiều hơn, nó gây cho cơ thể sự mất nước. Do đó, dùng bao giờ coi cà phê, trà hay cô ca như là nước giải khát. Nếu dùng các thứ vừa kể, quý vị nên uống thêm nhiều nước, đặc biệt là vào những ngày trời nóng hay sau khi tập thể dục.

### **Chất ca-phê-in có làm mất ngủ không?**

Cà phê có thể làm người uống bị mất ngủ. Nếu uống cà phê trước giờ đi ngủ quý vị có thể sẽ thấy khó ngủ. Ngoài ra, cà phê còn có thể làm cho giấc ngủ bị xáo trộn nữa.

### **Dùng chất ca-phê-in trong lúc đang có thai có an toàn không?**

Nhiều loại thuốc có thể có tác dụng không tốt đối với bào thai. Một số nghiên cứu cho thấy có sự quan hệ giữa chất ca-phê-in và việc sảy thai, sinh thiếu tháng và bào thai chết trong bụng mẹ (nếu người mẹ uống nhiều cà phê). Tuy nhiên, nếu chỉ dùng vừa phải và điều độ, thì lại không có ảnh hưởng gì tai hại

cá. Bác sĩ khuyên mỗi ngày phụ nữ có thai không nên dùng quá 200 miligram chất ca-phê-in; nghĩa là trung bình họ không nên uống quá hai đến bốn ly trà hoặc cà phê mỗi ngày. Bảng dưới đây sẽ giúp quý vị hiểu rõ hơn lượng ca-phê-in mình có thể dùng hàng ngày là bao nhiêu.

### **Làm sao biết được là mình dùng quá nhiều ca-phê-in?**

Đối với đa số chúng ta, mỗi ngày uống từ hai đến ba ly cà phê phin hay bốn tách trà có thể coi như không có hại. Nhiều bác sĩ tin rằng nếu mỗi ngày người ta dùng không quá 600 miligram chất ca-phê-in thì không ảnh hưởng gì đến sức khỏe cá nhân.

#### **Loại thức uống**

#### **Lượng ca-phê-in chứa trong thức uống**

Cà phê phin	80 - 350 miligram/tách
Cà phê bột (instant coffee)	60 - 100 miligram/tách
Cà phê đã loại bớt ca-phê-in (decaffeinated)	2 - 4 miligram/tách
Trà	30 - 90 miligram/tách
Cô ca	35 miligram/ly (250ml)
Ca cao/nước sô-cô-la	10 - 70 miligram/tách
Kẹo sô cô la	20 - 60 miligram/200 gram

### **Như vậy có phải trà có lợi cho sức khỏe hơn là cà phê không?**

Một trong những ưu điểm của trà là nó chứa ít chất ca-phê-in hơn cà phê; hơn nữa, trà còn chứa các chất *anti-oxidants* (chất chống ôxy hóa) có thể giúp cơ thể chống lại bệnh tim và ung thư. Tuy nhiên, trà có thể gây khó khăn cho việc hấp thụ chất sắt trong thức ăn của cơ thể. Do đó các bác sĩ khuyên mọi người không nên uống trà trong khi ăn. Nếu là phụ nữ, quý vị càng phải cẩn thận hơn, vì nhiều phụ nữ trong cơ thể không có đủ lượng chất sắt cần thiết.

### **Làm thế nào để giảm lượng ca-phê-in dùng hàng ngày?**

- ◆ Khi khát nên uống nước thay vì uống trà và cà phê.
- ◆ Dùng uống nhiều trà hay cà phê đậm.
- ◆ Dùng uống nhiều cô ca.