Tác hại tiềm ẩn từ cà phê decaf mà nhiều chị em ưa chuộng

(Dân trí) - Ngày nay, nhiều người có xu hướng uống cà phê decaf, hạt cà phê đã khử chất caffeine. Tuy nhiên, chúng tiềm ẩn nhiều tác hại đến sức khỏe.



Sau nước, cà phê là đồ uống được tiêu thụ nhiều nhất trên thế giới, ước tính mỗi ngày con người tiêu thụ khoảng 2,6 tỷ ly cà phê.

Nhiều người trong số chúng ta coi cà phê là thức uống hằng ngày, với mục đích tăng khả năng chống oxy hóa của cơ thể.

Tuy nhiên, có những người không muốn ly cà phê của mình chứa caffeine, họ đã sử dụng một giải pháp thay thế ngày càng phổ biến, chính là chuyển sang sử dụng cà phê decaf - loại thức uống đã khử caffeine có trong hạt cà phê.

Đằng sau điều có vẻ lý tưởng này lại là quá trình chiết xuất caffeine tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây hại đến sức khỏe cho người dùng.

Sự phấn khích trong hạt cà phê

Uống cà phê mỗi ngày mang lại rất nhiều lợi ích, đặc biệt trong việc kích thích hoạt động của hệ thần kinh thông qua một chất có trong hạt cà phê chính là caffeine.

Tùy từng loại hạt cà phê mà chúng chứa liều lượng caffeine khác nhau.

Nếu chúng ta tiêu thụ quá mức chất này vào cơ thể qua thức uống cà phê, nó có thể dẫn đến các cảm giác như nhịp tim nhanh, run, hồi hộp, lo lắng và rối loạn giấc ngủ.

Đó là lý do tại sao, ngày càng nhiều người có sở thích uống cà phê nhưng lại muốn chuyển sang loại cà phê đã khử caffeine mà vẫn giữ được mùi thơm.

Chiết xuất caffeine có khả năng gây ung thư

Việc khử caffeine được thực hiện từ hạt cà phê nhân xanh, nghĩa là hạt cà phê chưa trải qua quá trình rang.

Có nhiều cách để khử caffeine khỏi hạt cà phê, trong đó phần lớn chúng được thực hiện bằng các phương pháp sử dụng dung môi, do chi phí rẻ.

Chúng được thực hiện bằng cách nhúng hạt cà phê vào methylene chloride hoặc ethyl acetate, hai chất này đều liên kết với caffeine và loại bỏ nó khỏi hạt.

Một phương pháp khác chính là ngâm hạt cà phê trong nước nóng, nước ngâm này sau đó được xử lý tách biệt để khử caffeine và cuối cùng là đưa hạt cà phê vào lại để phục hồi mùi thơm của chúng.

Theo Viện Nghiên cứu và An toàn Quốc gia về Phòng chống Tai nạn lao động (INRS), Pháp, trong 2 phương pháp đề cập ở trên, các nhà sản xuất đều phải sử dụng những chất là tác nhân hóa học có đặc tính tẩy rửa, hòa tan.

Điển hình như methylene chloride, là một chất hóa học mạnh được tìm thấy trong chất tẩy sơn. Khi vào cơ thể, methylene chloride có thể gây hại cho tim và gan, thậm chí ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản của bạn.

Đáng chú ý, những chất hóa học này hoàn toàn có khả năng gây ung thư, mặc dù dư lượng của chúng không quá lớn.

Trên thực tế, hiện không có những quy định yêu cầu các nhà rang/xay phải thông tin rõ quy trình khử cafein cho các sản phẩm cà phê decaf của mình. Chính vì thế, chúng ta không thể biết rõ thức uống đó có sự can thiệp của dung môi hay không.

Theo các nhà khoa học, người dùng nên sử dụng cà phê nguyên chất - không khử caffeine - hoặc nếu muốn thưởng thức cà phê decaf, cần phải tìm hiểu rõ quy trình chiết xuất caffeine ra khỏi hạt cà phê có an toàn không, để đảm bảo sức khỏe cho chính bản thân và cộng đồng.

Một hạt cà phê chứa từ 1 đến 4% lượng caffeine, tùy từng loại. Với các quy trình chiết xuất hiện nay, tỷ lệ này giảm xuống còn 0,1% sau khi khử. Chính vì thế, cà phê decaf không thể hoàn toàn loại bỏ caffeine.

Lưu ý rằng, cà phê không phải là thức uống duy nhất chứa chất này: trà; cacao; trà Yerba Maté, đều có một lượng caffeine nhất định.