Uống cà phê giảm nguy cơ tử vong do ngồi quá nhiều

(Dân trí) - "Cà phê là một hợp chất phức tạp, nên cần nghiên cứu thêm để khám phá điều kỳ diệu của chúng", các nhà nghiên cứu tại Đại học Soochow cho biết.



Uống cà phê có thể mang lại những lợi ích không ngờ (Ảnh: Getty).

Cuộc sống hiện đại khiến chúng ta ngồi trên ghế văn phòng lâu hơn để làm những công việc sử dụng đầu óc, nhưng lại có thể gây ra những ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe về lâu dài.

Một tách cà phê có thể là lời giải để bù đắp cho lối sống kém khoa học ấy.

Một nghiên cứu dựa trên hơn 10.000 người Mỹ đã phát hiện ra rằng, những người uống cà phê hàng ngày có thể được bảo vệ khỏi những tiêu cực khi ngồi từ 6 tiếng trở lên mỗi ngày.

So với những người không uống cà phê và ngồi nhiều như vậy, những người uống cà phê ít vận động có nguy cơ tử vong vì mọi nguyên nhân ít hơn 1,58 lần trong vòng 13 năm sau.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Soochow (Trung Quốc) cho biết nghiên cứu của họ là nghiên cứu đầu tiên đánh giá lợi ích sức khỏe của cà phê có thể chống lại nguy cơ tử vong gia tăng liên quan đến việc ngồi lâu.

Nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng, uống cà phê về cơ bản sẽ loại bỏ mối liên hệ giữa lối sống ít vận động, tử vong do bệnh tim mạch và tử vong do mọi nguyên nhân.

Đây là điều mà ngay cả thói quen tập thể dục thường xuyên cũng không thể giúp bạn bảo vệ cơ thể một cách hoàn toàn khỏi những tác hại lâu dài đối với sức khỏe (do ngồi lâu). Tiêu biểu phải kể tới bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim hoặc đột quỵ.

Những người tham gia nghiên cứu đa phần có lối sống ít vận động, và uống cà phê mỗi ngày. Họ đã được hưởng lợi từ việc giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch nhờ vào thói quen đơn giản này.

Đặc biệt với những người uống nhiều cà phê, cụ thể là hơn 2 cốc rưỡi mỗi ngày, nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân có thể giảm thấp hơn so với những người không uống cà phê, nhưng ngồi ít hơn tới 6 giờ.

"Cà phê là một hợp chất phức tạp, nên cần nghiên cứu thêm để khám phá điều kỳ diệu của chúng", các nhà nghiên cứu tại Soochow kết luận.



Khoa học vẫn chưa khám phá hết tác dụng có lợi cho sức khỏe của cà phê (Ảnh: Getty).

Trước đó, nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng việc uống cà phê, hay cung cấp caffein trong máu, có thể giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 hoặc các bệnh tim mạch.

Ngay cả với cà phê đã khử caffein, chúng cũng tốt cho sức khỏe do rất giàu chất chống oxy hóa, có thể giúp tăng cường trao đổi chất và giảm viêm.

Một số hợp chất trong cà phê cũng có thể bảo vệ não khỏi các bệnh thoái hóa, như bệnh Parkinson.

Đầu năm 2024, một nghiên cứu cho thấy những người mắc bệnh ung thư đại trực tràng uống ít nhất 5 cốc cà phê mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tái phát thấp hơn 32% so với những người uống ít hơn 2 cốc mỗi ngày.

Nghiên cứu tương tự cũng cho thấy uống 3- 5 tách cà phê mỗi ngày có liên quan đến việc giảm tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân nhiều nhất.

Tuy nhiên, lợi ích này sẽ giảm đi nếu bạn uống nhiều hơn 5 cốc.