

Khoa ICU

Uống trà xanh và cà phê có thể giúp bảo vệ chống lại đột quỵ, theo một nghiên cứu từ Nhật Bản được hiển thị trên dân số lớn. Nghiên cứu cho thấy những người uống trà xanh hoặc cà phê thường xuyên có nguy cơ bị đột quỵ thấp hơn khoảng 20% so với những người hiếm khi uống loại đồ uống này.

"Đây là nghiên cứu có quy mô lớn đầu tiên để kiểm tra những ảnh hưởng kết hợp của hai loại trà xanh và cà phê trên nguy cơ đột quỵ", Yoshihiro Kokubo, MD, PhD, Trưởng phòng Vascular Tim mạch phòng, Trung tâm não và tim mạch quốc gia ở Osaka cho biết trong một tuyên bố.



Hình minh họa

Phát hiện của hai nghiên cứu công bố trên tạp chí *Stroke*

Nghiên cứu liên quan đến 82.369 người Nhật Bản từ 45 đến 65 tuổi, không có bệnh tim mạch hoặc ung thư được theo dõi trung bình 13 năm. "Tiêu thụ trà xanh và cà phê được đánh giá bằng bảng câu hỏi về thói quen tiêu thụ thực phẩm mỗi tuần", tiến sĩ Kokubo nói với *Medscape Medical News*.

Trong suốt hơn 1 triệu người được theo dõi hàng năm, các nhà nghiên cứu ghi nhận 3425 ca đột quỵ (1964 ca nhồi máu não, 1001 ca xuất huyết não, và 460 ca xuất huyết màng não) và 910 ca bệnh mạch vành (CHD) (489 ca nhồi máu cơ tim và 28 ca tử vong đột ngột do tim).

Kết quả trong phân tích đa biến, tiêu thụ cà phê và trà xanh cao liên quan tới giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch (CVD) và đột quỵ.

Ví dụ, những người uống ít nhất 1 cốc cà phê mỗi ngày có nguy cơ thấp hơn 20% cho bất kỳ đột quỵ (tổn thương nguy cơ điều chỉnh [AHR], 0,80, khoảng tin cậy 95% [CI], 0,72-0,90) so với những người ít khi uống cà phê.

Những người uống 2-3 tách trà xanh mỗi ngày có nguy cơ thấp hơn 14% cho bất kỳ đột quỵ (AHR, 0,86, 95% CI, 0,78-0,95), và những người tiêu thụ ít nhất 4 tách có nguy cơ thấp hơn 20% (AHR, 0,80, 95% CI, 0,73-0,89), so với những người ít khi uống trà xanh.

Giảm nguy cơ xuất huyết não là 17% (AHR, 0,83, 95% CI, 0,68-1,02) với mức tiêu thụ ít nhất 1 tách cà phê mỗi ngày và 23% (AHR, 0,77, 95% CI, 0,63-0,92) với 2 tách trà xanh mỗi ngày, so với mức tiêu thụ hiếm hoi của hai nghiên cứu giáng huyết này.

Không có liên hệ giữa tiêu thụ cà phê và trà với bệnh mạch vành.

Victoria J. Burley, tiến sĩ, giảng viên cao cấp dinh dưỡng dịch tễ học, Trường Khoa học Thực phẩm và Dinh dưỡng, Đại học Leeds, Vương quốc Anh, người không tham gia trong nghiên cứu này, giải thích đó là "rất thú vị."

Bà lưu ý rằng "Có hai loại thực phẩm nhiều chất xơ và đường được biết đến có đặc tính kháng viêm. Ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả, và các loại đồ uống giàu polyphenol, chẳng hạn như cà phê và trà. Những loại này có thể có lợi cho sức khỏe tim mạch: duy trì huyết áp, đường huyết, cholesterol, và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, và các bệnh khác." Bà cũng lưu ý rằng "Cả hai loại thực phẩm này đều có thể có lợi cho sức khỏe tim mạch."

Tuy nhiên bà cũng cảnh báo, tiêu thụ trà xanh trong nhóm người Nhật Bản này "vượt xa" mức tiêu thụ thông thường trong dân phương Tây và người châu Âu, tiêu thụ cà phê người Nhật Bản nói chung là thấp hơn một chút.

"Nhóm uống cà phê cao nhất là 2-3 ly mỗi ngày, không phải là cao lắm. Các nghiên cứu khác (ví dụ, tiến hành ở Thụy Điển) đã báo cáo nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn cho người tiêu thụ cà phê cao hơn (ví dụ, > 7 ly mỗi ngày), vì vậy trong thiết kế nghiên cứu loại này tác giả có thể không có khả năng thu nhận được bằng chứng về tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch khi uống nhiều hơn", tiến sĩ Burley cho biết.

"Nhìn chung, các dữ liệu cho thấy rằng người tiêu thụ cà phê và trà xanh trong chế độ ăn uống có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch trong cuộc sống sau này," bà nói thêm.

Bình luận về những phát hiện liên quan đến cà phê, Susanna C. Larsson, Tiến sĩ, tại các đơn vị của dinh dưỡng dịch tễ học Trung tâm, Viện Y học môi trường, Viện Karolinska, Stockholm, Thụy Điển, cho rằng "thật thú vị khi nhận thấy rằng 1 tách cà phê mỗi ngày làm giảm nguy cơ

đột quỵ 20% (giảm khá rõ rệt)

"

"Một khác, nghiên cứu từ Nhật Bản này khẳng định kết quả của các nghiên cứu tiến hành ở Mỹ và Châu Âu cho thấy có mối

liên quan nghịch đảo giữa tiêu thụ cà phê và nguy cơ đột quỵ. Nghiên cứu này bổ sung hỗ trợ thêm rằng

uống

cà phê và pha pha có thể giảm nguy cơ đột quỵ

", tiến sĩ Larsson, người không tham gia vào nghiên cứu nói.

Nguồn : <http://www.medscape.com/viewarticle/781878>