



Uống cà phê không chỉ đem lại sức khỏe khi cần thiết trong ngày mà còn giúp kéo dài tuổi thọ.

Các chuyên gia tại Bệnh viện Navarra (Tây Ban Nha) đã nghiên cứu trên khoảng 20.000 người trung niên tại khu vực Địa Trung Hải. Nhóm người này có tuổi bình quân là 37 vào thời điểm bắt đầu nghiên cứu và được theo dõi trong 10 năm sau đó. Họ phải hoàn tất một bảng khảo sát về lối sống, sức khỏe tổng quát, chế độ ăn và việc uống cà phê.

Trong vòng một thập niên tiếp theo, có 337 người trong số các đối tượng tử vong. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng người uống ít nhất 4 tách cà phê mỗi ngày có rủi ro chết vì bất cứ lý do nào thấp hơn 64% so với những người uống rất ít hoặc không uống cà phê. Sau khi xem xét thêm dữ liệu, tiến sĩ Adela Navarro và các cộng sự phát hiện lợi ích của việc uống cà phê đặc biệt đáng kể ở những người trên 45 tuổi, theo Hãng tin UPI.

**Quyên Quân**

**Nguồn: Báo Thanh Niên**