

LÁ TRÀ VÀ NHỮNG BÍ MẬT ÍT ĐƯỢC NHẮC ĐẾN

Uống trà từ lâu đã trở thành một thói quen không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của nhiều người. Chúng ta có thể bắt gặp mọi người uống trà ở bất cứ thời gian nào trong ngày. Đó là ly trà mạn nóng hồi hay cốc trà đá

Nhưng có lẽ đa phần mọi người chọn trà đơn giản là vì chúng ngon và ít ai biết rằng trà mang đến rất nhiều lợi ích mà chúng ta chưa khám phá được hết. Hãy cùng khám phá thêm đôi điều thú vị về tác dụng của trà để mọi người có thể có những hiểu biết thêm về đồ uống khiến ai cũng ghiền này nhé.

1. Trà được sản xuất thông qua quá trình làm khô, nghiền, lên men, trộn. Tùy thuộc vào quy trình sản xuất mà chúng ta có các loại trà khác nhau như trà xanh, trà mạn, trà nhân sâm.
2. Trong lá trà có chứa 20-30% axit tannic, loại axit này đóng vai trò giúp cơ thể con người tăng cường khả năng miễn dịch và kháng khuẩn.
3. Trà cũng chứa loại chất kích thích giống như cà phê, khoảng 5% alkaloid. Loại hợp chất hóa học tự nhiên này kích thích thần kinh trung ương và tăng quá trình chuyển hóa trao đổi chất.
4. Những dân tộc thiểu số ở Trung Quốc, họ quan niệm rằng thà không có muối trong 3 ngày còn hơn là thiếu trà trong một ngày. Qua đó, chúng ta có thể thấy trà rất quan trọng trong cuộc sống con người.
5. Đặc biệt, các chất thơm chứa trong trà có thể giúp con người tiêu hao chất béo, tăng cường tiêu hóa.
6. Đối với những người hút thuốc, trà có thể giúp họ thải độc tố nicotine khi hút thuốc.
7. Ngoài ra trà chứa nhiều chất chống oxy hóa như flavonoid có khả năng chống ung thư dạ dày và thực quản, ngăn chặn sự gia tăng cholesterol có hại trong máu.
8. Hàm lượng cafein trong trà ít hơn cà phê. Một ly cà phê chứa 135 miligam cafein trong khi đó một tách trà chỉ chứa 30-40 miligam cafein. Điều này giúp cho những ai gặp vấn đề trong việc khó tiêu, hay bị đau đầu và mất ngủ có thể dùng trà thay cà phê.
9. Các nhà khoa học Hà Lan đã nghiên cứu được rằng, những người uống từ 2-3 tách trà mạn mỗi ngày có nguy cơ tử vong về các bệnh tim mạch thấp hơn 70% những người không uống trà. Các hợp chất chống oxy hóa trong trà làm giảm lượng cholesterol và tiểu cầu gây đông máu, đột quỵ và trụy tim.
10. Trà bảo vệ xương của bạn, giúp chúng vững chắc hơn. Theo những nghiên cứu mới nhất cho rằng, những người uống trà với khoảng thời gian trên 10 năm thì sẽ có cơ thể ít bị lão hóa và khả năng chống chọi với bệnh tật tốt hơn những người không uống kể cả khi họ hút thuốc lá nhiều hơn. Đặc biệt tỉ lệ mắc các bệnh về xương khớp ở những người này là rất thấp. Tuy nhiên, không vì thế mà các bạn có thể hút thuốc lá một cách tùy tiện vì nghĩ rằng nếu hút thuốc mà uống trà thì sẽ không sao nhé.
11. Uống trà không gây béo bởi trong trà không có chút calo nào. Thay vì chọn lựa những đồ uống có ga hàm lượng calo lớn hoặc những đồ uống có chất cồn, các bạn có thể thay thế bằng một cốc trà xanh vừa giúp cơ thể giải nhiệt và có làn da đẹp hơn.
12. Các bạn có nhận ra rằng, lợi ích của trà còn được ứng dụng trong việc sản xuất kem đánh

răng không? Đó là vì trong trà có những dưỡng chất như fluoride, tannin giúp giữ cho răng và nướu của bạn khỏe mạnh.

13.Trong các loại trà thì trà xanh có công dụng vượt trội hơn hẳn, nó có thể ngăn ngừa các bệnh như sỏi thận và Alzheimer.

14.Axit amin L-theanine trong lá trà xanh đã được các nhà khoa học chứng minh rằng có tác dụng giúp não bộ con người tập trung và bình tĩnh trong các tình huống gây tức giận và căng thẳng.

15. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã tìm thấy trong trà xanh có các chất chống oxy hóa và các chất ngăn chặn quá trình sinh hóa liên quan đến các bệnh về dị ứng bao gồm hắt hơi, dị ứng phấn hoa, lông thú và bụi.

Mặc dù trà mang lại rất nhiều tác dụng cho đời sống con người nhưng chúng ta không nên quá phụ thuộc và lạm dụng chúng. Nếu bạn uống quá nhiều, chúng sẽ mang lại những tác dụng phụ không mong muốn. Hơn nữa, ngoài trà còn có rất nhiều đồ uống bổ dưỡng như nước ép hoa quả và sữa. Chúng ta nên tạo cho mình sự cân bằng trong ăn uống, bổ sung những dưỡng chất cần thiết cho cơ thể một cách khoa học. Không phải cái gì tốt mà ứng dụng triệt để là điều nên làm.