LƯU Ý "ĐẶC BIỆT" KHI DÙNG HỖN HỢP TRÀ XANH, MẬT ONG

Trà xanh được biết đến với rất nhiều công dụng, điển hình là khả năng ngừa lão hóa, phòng chống ung thư. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết, khi kết hợp với mật ong, hỗn hợp này sẽ mang lại rất nhiều tác dụng "thần kỳ" khác đối với cơ thể.

Trà xanh được biết đến với rất nhiều công dụng, điển hình là khả năng ngừa lão hóa, phòng chống ung thư. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết, khi kết hợp với mật ong, hỗn hợp này sẽ mang lại rất nhiều tác dụng "thần kỳ" khác đối với cơ thể.

Sự kết hợp giữa trà xanh và mật ong không chỉ tạo nên một món đồ uống hấp dẫn và bổ dưỡng mà đó còn là một phương thuốc rất tốt cho sức khỏe. Nó giúp thanh lọc cơ thể, ngăn ngừa căn bệnh ung thư, tốt cho sức khỏe răng miệng, tốt cho xương... Không chỉ thế, hỗn hợp đồ uống này còn rất tốt cho trí thông minh, cải thiện chức năng não, giúp chúng mình nhớ lâu hơn. Đặc biệt, các bạn còn có thể sử dụng trà xanh pha mật ong cho "công cuộc" giảm cân nhờ vào khả năng đốt cháy chất béo hiệu quả.

Những ai không nên uống trà xanh – mật ong?

Dù mang lại rất nhiều tác dụng, tuy nhiên, hàm lượng caffeine và tanin trong trà xanh có thể gây ảnh hưởng cho những người thiếu máu, thiếu sắt, thần kinh yếu, người mắc bệnh tim, yếu chức năng gan, bị táo bón, phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú… Cùng với đó, những người bị tiểu đường, xơ gan, người bị rối loạn chức năng đường ruột… cũng có thể bị ảnh hưởng xấu khi sử dụng mật ong. Đây chính là những trường hợp không nên uống trà xanh pha mật ong.

Những lưu ý không thể bỏ qua

- Không uống ngay sau bữa ăn: Do trà xanh có chứa hàm lượng lớn tanin nên nếu bạn uống ngay sau khi ăn, chất này có thể kết hợp với sắt và protein trong thức ăn, làm giảm khả năng hấp thu dinh dưỡng của cơ thể.
- Không uống lúc đói: Uống trà xanh trong lúc đói sẽ khiến bạn rơi vào tình trạng cồn cào, nôn nao, khó chịu, hoa mắt, chóng mặt…
- Không sử dụng khi uống thuốc: Các chất trong trà xanh như tanin, caffeine có thể làm giảm, thậm chí gây phản tác dụng của thuốc.
- Không sử dụng trà xanh để qua đêm: Khi để qua đêm, một số vitamin trong trà xanh sẽ bị phân hủy, gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.
- Chỉ nên sử dụng một lượng nhỏ mật ong: Thông thường, các bạn chỉ nên pha 1 – 2 muỗng nhỏ mật ong cho mỗi cốc trà xanh. Việc sử dụng quá nhiều mật ong sẽ không mang lại hiệu quả, thậm chí còn có thể gây phản tác dụng.