

UỐNG TRÀ GIÚP TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG TƯ DUY

Uống trà thường xuyên có ảnh hưởng tốt đến khả năng tư duy của một người khoẻ mạnh. Đó là điều khẳng định của các nhà khoa học Anh và Hà Lan khi nghiên cứu ảnh hưởng của loại đồ uống này đến não.

>>> Trà xanh, cà phê giúp giảm nguy cơ tiểu đường

>>> Uống chè xanh rất có lợi cho hệ tuần hoàn

Trong nghiên cứu của các nhà khoa học Anh và Hà Lan có sự tham gia của 44 người tình nguyện tuổi từ 40 trở lên, chia thành 2 nhóm. Nhóm 1 dùng 50mg coffein kết hợp với một aminoaxit có trong trà là L-thianin. Nhóm 2 chỉ dùng giả dược (placebo). Các nhà khoa học tiến hành những bài khác nhau: Các tình nguyện viên phải giải nhanh chóng các thông tin thị giác, phân biệt lời và bấm để chọn những câu trả lời sao cho đúng và nhanh nhất.

Uống trà xanh có tác dụng tích cực tới trí não.

Kết quả cho thấy, những người tình nguyện uống trà với hàm lượng L-thianin và coffein giải các bài tập tốt hơn rất nhiều so với những người chỉ uống placebo. Trong trường hợp này, rõ ràng trà có tác dụng tích cực đến trí não.

Nó không những nâng cao khả năng suy nghĩ của người tham gia nghiên cứu mà giảm cả sự mệt mỏi và tăng tính cảnh giác trước các tình huống phức tạp.

Như vậy các nhà nghiên cứu đã phát hiện thêm một vài tính chất nữa của trà, có lợi cho sức khoẻ. Trước đây các nhà khoa học đã chứng minh khả năng của loại nước giải khát này là giảm nguy cơ ung thư, giảm bệnh tim mạch và bệnh liệt rung (Parkinson). Cũng có những thông tin rằng dùng trà trong 10 năm liền, thì có thể tăng tỷ trọng của các mô xương, làm xương khỏi bị loãng, giòn và dễ gãy. Một số chuyên gia y học cho rằng, mỗi ngày một tách nước trà có khả năng kéo dài tuổi thọ.