

# UỐNG TRÀ GIÚP TĂNG CƯỜNG TRÍ NÃO VÀ GIẢM MỆT MỎI

Theo một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Hà Lan cho thấy, việc uống một tách trà sẽ giúp bạn giải đáp các ô chữ nhanh hơn. Thành phần tự nhiên trong một tách trà có thể giúp tăng cường chức năng não bộ và tỉnh táo

Các nhà khoa học đã nghiên cứu tác dụng của những hóa chất quan trọng trong trà đối với khả năng hoạt động thần kinh trên 44 tình nguyện viên.

Tác dụng của những thành phần này, một axit amino có tên là L-theanine mà cũng tìm thấy trong nước chè xanh tươi và cafein ở mức độ đặc trưng tìm thấy trong một tách trà được so sánh với một phương pháp điều trị bằng giả dược.

So với những người đã uống thuốc an thần thì các thành phần hoạt tính này đã cải thiện đáng kể độ chính xác qua rất nhiều công việc đối với những người đã uống trà sau 20–70 phút.

Kết quả nghiên cứu này cho thấy, uống trà giúp tăng cường tập trung khi thực hiện các nhiệm vụ khó. Ngoài ra, uống trà cũng được cho là liên quan với việc giảm nguy cơ mắc bệnh tim, ung thư và bệnh Parkinson.

TS. Tim Bond cho biết, những phát hiện mới nhất này cho thấy uống 2 tách trà đen giúp cải thiện khả năng phản ứng với những kích thích và tập trung vào nhiệm vụ đang thực hiện.