

## TÁC DỤNG CỦA THEANINE TRONG TRÀ

Theanine là hoạt chất thiên nhiên hầu như chỉ được tìm thấy trong trà. Đây là một hợp chất axit amin rất tốt đối với sức khỏe mà nhiều người còn chưa biết đến. Nhằm giúp mọi người có thể hiểu rõ hơn về tác dụng của hợp chất này đối với sức khỏe, ng

Các kết quả nghiên cứu do các nhà khoa học thuộc trường ĐH Oxford tiến hành cho thấy Theanine kích hoạt các bước sóng alpha trong não, đó là các xung lực điện do não phát ra khi ở trạng thái thư giãn nhưng vẫn tỉnh táo. Nghiên cứu cũng cho thấy với 50mg Theanine (có trong 2-3 tách trà), hoạt động của sóng alpha trong não gia tăng ở mức cao.

(Ảnh: Chinatownconnection)

Phát biểu tại buổi họp, bà Anna Jacob - Bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng, Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng và Sức khỏe Singapore cho biết: "Trà không chứa calorie và là thức uống thứ hai sau nước được các chuyên gia dinh dưỡng hàng đầu khuyến khích sử dụng. Trà có tác dụng chống oxy hóa giúp cơ thể ngăn ngừa các nguy cơ mắc bệnh tim mạch". Theo bà Anna Jacob, phát hiện mới nhất về Theanine là làm cho trà đen trở thành thức uống hàng ngày chống căng thẳng thần kinh.

Trong khi đó theo PGS TS Trương Văn Tuấn, giảng viên trường ĐH Y Dược TP.HCM: "Theanine là hợp chất đóng vai trò xúc tác trong quá trình trao đổi chất, đồng thời là tác nhân giúp các hoạt động của não được cải thiện một cách đáng kể và nâng cao khả năng tập trung trong suốt thời gian 5 tiếng sau khi uống. Tinh thần thư giãn nhưng vẫn tỉnh táo, có cảm hứng sáng tạo, giúp tìm ra giải pháp mới".

Do có nhiều đặc tính tốt như thế nên các nhà khoa học khuyên mọi người nên dùng khoảng 8 - 10 tách trà mỗi ngày. Tùy theo sở thích mà có thể dùng trà xanh hoặc trà đen bởi tác dụng của 2 loại là như nhau.

Trong nhiều năm liền, Unilever không chỉ nghiên cứu và thông tin tới người tiêu dùng những lợi ích của trà đối với sức khỏe mà còn ứng dụng các nghiên cứu đó vào sản phẩm của mình, trong đó có nhãn hiệu trà Lipton nhãn vàng nổi tiếng trên thế giới. Do được chế biến bằng phương pháp đặc biệt, với kinh nghiệm lâu năm và công nghệ hiện đại Lipton nhãn vàng luôn duy trì được hàm lượng Theanine cao trong khi vẫn đảm bảo hương vị đặc biệt của trà đen.

Trong thời gian sắp tới, Unilever sẽ tiếp tục tổ chức nhiều chương trình để thông tin rộng rãi đến

mọi người về những lợi ích của Theanine đối với sức khỏe tinh thần của người dùng.  
Đ.Huân