

Không nghĩ trà là i có tác động tốt và đa dạng như thế !

Tác Giả: H&ng Quang

Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 21:50

Trên thế giới, ngoài... nước lã, có thể kể những có 2 loại thức uống ai cũng dùng hàng ngày, đó là cà phê và trà.

Trà là thức uống của nhân loại có từ rất xa xưa. Có thể cà phê ngày nay đã chinh phục mọi miền thế giới, nhưng chính trà mới có lịch sử lâu đời hơn cà phê rất nhiều. Châu Á là nơi tiêu thụ nhiều trà, nhất là Trung Hoa, Ấn Độ và Nhật Bản. Đức biết dân tộc Phù Tang đã nâng vị uống trà thành một thú tiêu khiển tinh vi và tao nhã, gọi là trà đạo.

Ngay cả ta đã phân biệt và biết trong trà có nhiều hóa chất rất tốt cho sức khỏe, nhất là các chất antioxidants làm chậm hóa trình lão hóa của tế bào.

Có 2 loại chính yếu là trà xanh và trà đen. Nhiều ý kiến đã khác nhau về việc chúng ta nên dùng thế nào nhiều hơn. Trà xanh ít qua các giai đoạn bào chế, chứa nhiều chất tự nhiên hơn nên uống thế hơn là trà đen.

Bác sĩ A. W. Blumberg, một chuyên gia hàng đầu trên thế giới về thực phẩm, cho biết: “Cũng khó nói, trà xanh được phòng đồng nghiệp của nhiều hơn và người uống trà đen được phòng nghiệp của chúng ta là do sự khác nhau của chúng theo vùng đã được tiêu thụ nhiều hay ít”.

Nhưng dù là trà xanh hay trà đen, uống trà mỗi ngày vẫn có nhiều tác động tốt cho sức khỏe như :

1. Trà giúp béo và tìm mạch:

Một cuộc khảo sát của Mayo Clinic cho thấy mỗi ngày uống 5 cốc trà và có chế độ ăn uống ít chất béo sẽ làm giảm cholesterol xấu LDL khoảng 11% trong 3 tuần. Trà còn làm giảm các chất đóng theo mạch máu đến 80%. Ngay cả uống 2 cốc mỗi ngày cũng giúp nguy cơ nhồi máu tim giảm 46%.

Không ngó trà lá có tác dụng tốt và đa dụng như thế!

Tác Giả: H&ng Quang

Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 21:50

2. Trà giúp ngăn ngừa ung thư:

Ung thư ruột già, hậu môn, đường tiêu hóa, bàng quang, tử cung, buồng trứng cũng có thể được ngăn ngừa nếu dùng trà thảo dược xuyên. Một khảo sát của đại học Arizona còn cho thấy nếu uống trà đen còn ngăn ngừa ung thư da nếu bạn sống trong vùng có nhiều ánh nắng mặt trời.

3. Trà giúp tăng cường hệ miễn dịch:

Uống 5 cốc trà đen mỗi ngày trong 2 hoặc 3 tuần giúp cơ thể tăng cường miễn dịch thêm chất interferon, một protein của hệ miễn dịch. Lý do vì chất L-theanine, một amino acid có trong trà đen giúp cơ thể chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn và vi trùng.

4. Trà giúp làm minh mẫn tâm thần:

Tăng cường khả năng chú ý và khả năng tập trung cho tâm trí cũng do L-theanine mà ra. Đại học City University của New York làm thí nghiệm và thấy rằng nếu uống 4 hay 5 cốc trà, kết quả nói trên sẽ xuất hiện sau 20 phút và kéo dài khoảng 3 giờ. Theo giáo sư John Foxe của đại học này, cà phê không làm trí não thoải mái như trà.

5. Trà giúp tăng cường xương:

Uống trà thảo dược xuyên giúp xương chắc cáp, ít bị loãng xương khi về già. Các nhà khoa học Úc nhận thấy phụ nữ có thói quen uống trà mất 1.6% khối lượng xương sau 4 năm, so với 4% của những người không uống trà.

6. Trà có thể giúp chống bệnh Alzheimer và Parkinson:

Không nghĩ trà lá có tác dụng tốt và đa dụng như thế!

Tác Giả: H&ng Quang

Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 21:50

Một hóa chất của trà xanh là EGCG giúp tế bào não chống lại sự tấn công của 2 căn bệnh nguy hiểm trên. Các nhà khoa học Israel làm thí nghiệm trên chuột cũng thấy tế bào não của chuột đã được bảo vệ không suy thoái khi được kích hoạt chất này.

7. Trà chống sâu răng:

Trà chứa chất fluoride, rất tốt cho sức khỏe của răng. Trong các cuộc thí nghiệm, các trích ly từ trà rõ ràng chống lại bệnh sâu răng. Tại Anh quốc, họ thấy các thanh thiếu niên thích uống trà hơn nước ngọt soda ít bệnh sâu răng hơn. Nhờ uống trà làm vàng răng nên bạn nên pha nước súc miệng trà để xuyên.

Cuối cùng, có lẽ bạn cần biết khi mua một gói có chữ “herbal tea” trên bao thì đó... không phải là trà, nó chỉ là một loại infusion làm bằng rễ cây, lá hay hoa của các thảo mộc có tác dụng trở vào bệnh thông thường, nhưng không phải là trà.