

## Uống Trà một cách khoa học



### 1. Sau khi thức dậy nên uống một tách trà thanh đậm

Vì sau một đêm dài cơ thể đã tiêu hao một lượng nước đáng kể, uống một tách trà thanh đậm vào buổi sáng, không những kịp thời bổ sung lượng nước mà còn có thể hạ huyết áp. Nhất là người cao tuổi, sau khi thức dậy vào sáng sớm, uống một tách trà thanh đậm, sẽ có lợi cho sức khỏe. Lý do phải pha trà thanh đậm, là để tránh màng lót dạ dày bị tổn hại.

### 2. Sau khi ăn nhiều dầu mỡ nên uống trà

Protein trong những thức ăn nhiều dầu mỡ thường rất phong phú, thời gian tiêu hóa chậm khoảng bốn tiếng đồng hồ, vì thế sau khi ăn sẽ không thấy đói. Thức ăn tồn tại quá lâu trong dạ dày, sẽ làm cho chúng ta cảm thấy khát nước. Lúc này uống trà đậm sẽ có lợi trong việc nhanh chóng đưa thức ăn vào đường ruột, làm cho dạ dày dễ chịu hơn. Nên uống trà nóng và không quá nhiều, nếu không sẽ làm loãng dịch dạ dày, ảnh hưởng đến tiêu hóa.

### 3. Sau khi ăn mặn nên uống trà

Ăn mặn không có lợi cho sức khỏe, nên nhanh chóng uống trà để lợi tiểu, bài tiết lượng muối dư thừa. Uống trà, nhất là loại trà xanh có hàm lượng catechins cao, có thể ức chế sự hình thành những chất dẫn đến ung thư, tăng cường khả năng miễn dịch.

### 4. Sau khi ra nhiều mồ hôi nên uống trà

Lao động thể lực quá sức và làm việc trong nhiệt độ cao, sẽ tiết ra lượng mồ hôi rất lớn, lúc này uống trà có thể nhanh chóng bổ sung lượng nước cho cơ thể, giảm nồng độ của máu và sự đau nhói của bắp thịt, từng bước loại trừ cảm giác mệt mỏi.

## **5. Làm việc trong hoàn cảnh bức xạ nên uống trà**

Công nhân khai thác quặng mỏ, bác sĩ y tá làm việc trong bộ phận chụp X quang, người làm việc thường xuyên trước máy tính hay ngồi xem tivi trong một thời gian dài và những ai làm việc với máy photocopy nên uống trà. Vì những công việc trên ít nhiều bị tác dụng bức xạ, trà có tác dụng chống bức xạ nhất định, uống trà thường xuyên có lợi trong việc phòng hộ.

## **6. Những người làm việc về khuya và lao động trí óc nên uống trà**

Trong trà có caffeine, giúp cho đầu óc tỉnh táo, vì thế nhà văn, học giả và người hoạt động trí óc vào ban đêm nên uống trà, sẽ có lợi cho hoạt động tư duy, tăng cường trí nhớ, nâng cao hiệu quả công việc.

## **7. Ca sĩ và người thuyết trình nên uống trà**

Làm việc một thời gian dài với cổ họng của mình, nên nhấp những ngụm trà để dưỡng cổ họng và thanh quản, cũng có thể phòng chống bị khàn giọng và xảy ra tình trạng viêm họng.

## **8. Người hút thuốc nên uống trà**

Người hút thuốc nên thường xuyên uống trà, chủ yếu có bốn lợi ích:

(1) Giảm nguy cơ bị ung thư do hút thuốc: Hàm lượng catechins trong trà có thể ức chế chất Freeradical do thuốc lá gây ra, phòng ngừa khối u.

(2) Có thể giảm nhẹ ô nhiễm bức xạ do hút thuốc: Chất catechins và lipoxxygenase trong trà có thể giảm nhẹ sự gây hại của bức xạ đối với cơ thể con người, có tác dụng bảo vệ chức năng tạo máu. Kết quả của những lần thí nghiệm cho thấy, dùng trà để trị bệnh bức xạ nhẹ do phóng xạ gây ra hiệu quả của nó đạt đến 90%.

(3) Phòng chống bạch nội chương phát sinh do hút thuốc: Hút thuốc là kẻ thù lớn

trong việc làm tổn hại mắt, thúc đẩy phát sinh bạch nội chương. Carrotere trong trà cao hơn gấp nhiều lần so với rau cải và trái cây thông thường, Carrotere không chỉ có tác dụng phòng chống bạch nội chương và bảo vệ mắt, đồng thời còn có thể ngừa ung thư, giải độc thuốc lá.

(4) Bổ sung vitamin C bị tiêu hao khi hút thuốc: Vitamin C trong trà khá phong phú, nhất là trà xanh, người hút thuốc uống trà xanh có thể hấp thu lượng vitamin C thích hợp, đặc biệt là khi bạn kiên trì dùng trà xanh, hoàn toàn có thể bổ sung sự thiếu hụt vitamin C do hút thuốc gây ra, duy trì được trạng thái cân bằng, loại trừ chất Freeradical, tăng cường khả năng đề kháng của cơ thể.

## **9. Người bị bệnh tiểu đường nên thường xuyên uống trà**

Triệu chứng của bệnh tiểu đường là đường huyết quá cao, khát nước, mất sức. Uống trà có thể hạ đường huyết một cách hiệu quả, có tác dụng giải khát và tăng cường thể lực. Bệnh nhân thông thường nên uống trà xanh, lượng trà có thể tăng dần một ít và pha uống mấy lần trong một ngày.

## **10. Khi tháo dạ (tiêu chảy) nên uống trà**

Tháo dạ rất dễ làm cho cơ thể thiếu nước, uống nhiều trà đậm, hóa chất hỗn hợp trong trà có thể kích thích màng lót dạ dày, giúp hấp thu lượng nước nhanh hơn so với uống nước thông thường, nhằm nhanh chóng bổ sung lượng nước cần thiết cho cơ thể.