

Uống trà khi nào

Tác Giả: Doanhdoanh sáu tám

Chúa Nhật, 01 Tháng 1 Năm 2012 10:10

Ngái hút thuốc nên uống xuyên uống trà: Giảm nguy cơ bùng phát do hút thuốc. Hàm lượng catechins trong trà có thể ức chế chất Freeradical do thuốc lá gây ra...



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

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

2. Sau khi ăn nhiều đồ uống nên uống trà

Protein trong những thức ăn nhiều đồ uống thường rất phong phú, thời gian tiêu hóa chậm khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, 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 mát sẽ có lợi trong việc nhanh chóng đẩy 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 độc trong 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 cholesterol máu và giảm đau nhức cơ bắp, tăng cường lưu thông máu và giảm mệt mỏi.

Uống trà khi nào

Tác Giả: Doanhdoanh s&u t&m

Chúa Nhật, 01 Tháng 1 Năm 2012 10:10

5. Làm việc trong hoàn cảnh bận rộn nên uống trà

Công nhân khai thác quặng mỏ, bác sĩ y tá làm việc trong bệnh viện chuyên X quang, người làm việc thường xuyên trên máy tính hay người xem tivi trong suốt thời gian dài và những ai làm việc với máy photocopy nên uống trà. Vì những công việc trên ít nhiều đều tác động đến sức khỏe, trà có tác động chống lại những mệt mỏi, uống trà thường xuyên có lợi trong việc phòng ngừa.

6. Những người làm việc vất vả 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 suốt thời gian dài với công việc nặng nhọc, nên những người nghệ sĩ trình diễn và thanh quân, cũng có thể phòng ngừa bệnh khàn giọng và xảy ra tình trạng viêm họng.

8. Người hút thuốc nên uống trà

Người hút thuốc nên thường xuyên uống trà, chứng này có bốn lợi ích:

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

(2) Có thể giảm nồng độ cholesterol do hút thuốc: Chất catechins và lipoxxygenase trong trà có thể giảm nồng độ cholesterol xấu đối với cholesterol con người, có tác động bảo vệ chức năng tim mạch. Kết quả của những nghiên cứu cho thấy, dùng trà để trừ cholesterol nhờ do phóng xạ gây ra hiệu quả của nó đạt đến 90%.

(3) Phòng ngừa bệnh nhiễm khuẩn phát sinh do hút thuốc: Hút thuốc là kẻ thù lớn trong việc làm tổn hại mắt, thúc đẩy phát sinh bệnh nhiễm khuẩn. Carotene trong trà cao hơn gấp nhiều lần so với rau củ và trái cây thông thường, Carotene không chỉ có tác động phòng ngừa bệnh nhiễm khuẩn và bảo vệ mắt, đồng thời còn có thể ngừa ung thư, giảm thiểu 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 bệnh nhân dùng trà xanh, hoàn toàn có thể bổ sung số 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, mắt mờ. Uống trà có thể giảm đường huyết một cách hiệu quả, có tác động giảm 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 mạnh mẽ hơn trong một ngày.

Ưu ng trà khi nào

Tác Giả: Doanhdoanh s&#u t&#m

Chúa Nhật, 01 Tháng 1 Năm 2012 10:10

10. Khi tháo d&# (tiêu ch&#y) nên u&# ng trà

Tháo d&# r&# t&# làm cho c&# th&# thi&# u n&# c, u&# ng nhi&# u trà đ&# m, hóa ch&# t h&# n h&# p trong trà có th&# kích thích màng lót d&# dày, giúp h&# p thu l&# ng n&# c nhanh h&# n so v&# i u&# ng n&# c thông th&# ng, nh&# m nhanh chóng b&# sung l&# ng n&# c c&# n thi&# t cho c&# th&#.