

Hôm nay là lâu nay các bạn nhàn nhàn đọc qua email rồi thì nhàn nhàn bài ca ngợi i l i ích của việc uống trà thì ng
Viết cũng có M cũng có, có cả PPS nữa.



Tôi tò mò làm thử ng kê th nh ng email, bài viết khen ng i và khuyên khích bà con ta uống trà hàng ngày thì th y trà là "th n d c" tr d c (hay ít ra ngăn ng a d c) rồi thì nh u ch ng b nh mà y khoa c a ngày nay ch a làm d c. Trong số đó có

- B nh ung th , (trích: Nh ng ch t Polyphenol có trong trà xanh có vai trò quan tr ng trong vi c phong ch ng b nh ung th .),
- B nh viêm s ng, đau nh c, thoái hoá kh p (trích: tác đ ng c a polyphenol đ i v i b nh viêm kh p ti n tri n tăng đ n v i các tri u ch ng: viêm s ng, đau nh c, thoái hoá kh p),
- B nh tim m ch (trích: "nh ng l i s c kho l n nh t c a trà xanh đ t tìm th y nh ng b nh nhân tim m ch".)
- Ch ng vi khu n (trích: Catechin h p ch t t o nên v đ ng c a trà xanh có công đ ng h u hi u trong vi c tiêu di t h u h t các nh ng lo i vi khu n gây ng đ c th c ph m và gi i tr luôn nh ng đ c t do vi khu n ti t ra c th đây là đ c t Veratoxin c a Ecoli -157.)

Ch c n tr m t b nh thoi thì trà đã đáng giá ngàn vàng rồi. Nh ng đâu có ch ng đó, còn m t l n a nghe quý b n xin trích ra đây: "Catechin gi m nguy c đ t bi n gen, gi m cholesterol, cao huyết áp, đ đ ng trong máu, di t vi khu n cúm, ng a sâu răng, h i th h i. Caffeine giúp b n t nh táo gi m m i m t, bu n ng , dùng nh ch t l i ti u. Vitamin C gi m stress, ng a c m cúm. Acid Gama-AminoBityric(GABA) h huy t áp. Flavomoid tăng c ng s c kho thành đ ng m ch, ng a hôi mi ng. Polysaccharide ng a tăng đ ng trong máu Fluoride ng a sâu răng. Vitamin E nh là ch t ch ng oxy hoá duy trì tu i xuân. Theanine tăng c ng kh u v".

Đ s ch a, trên th gi i x a nay ch a có m t lo i thu c nào đa năng nh v y. Thu c tây "nóng" thua là cái ch c, may ra trà ch ngang ng a v i nhào noni, n c mắ c t, cây xuyên tâm liên, canh đ đ ng sinh v.v..

K ra ông bà ta đ t đ s . Sao b n dám nói câu vô l nh v y? Th a không đ t sao đ c, cây trà vùng cao nguyên Vi t Nam thì u gì, m c hoang n a là khác. Ông bà ta hái xu ng n u n c uống t ngàn năm nay sao không bi t trà "nên thu c" ngăn ng a bá b nh đ mà d y d con cháu mà hi n gi là chúng ta, mà ph i đ i cho t i ngày nay m y ti m trà m y công ty s n xu t trà c a ng i Hoa làm ch bày bi u r i m i sáng m t ra khen ng i trà. V y b n bào không

gäi đät thì gäi gäi đây.

Không nhäng ông bà chúng ta đät mà mäy nhà bác häc, mäy nhà hoá häc, mäy đäc sĩ, mäy träng đäi häc danh tiäng thä giäi cũng đät luôn. Sao đät? Đã phân tách đã biät trong trà có các chät: EGCG (epigallocatechin gallate) , các polyphenol, các flavonoid, Catechin, Acid Gama-AminoBityric(GABA) , Polysaccharide, Theanine...(trích nguyên văn email), thì sao không läy mäy chät thông thäng rä tiän näy làm thành mät viên thuäc trä các chäng kä trên, räi bán rä cho dân chúng đä mà cäu nhän đä thä và đä hät bäc tä. Sao quý vä näy cä đä cho các quäc gia sän xuät trà đäp đä bá tánh. Bän nói sao, trà rä nhä bèo sao bän nói đäp đä? Väy té ra bän cũng đät luôn. Chäc bän chä chuyên môn uäng trà ä tiäm phä tiäm hä tiäu hay trong Quán Ven Đäng quá. Thäa bän uäng mät bình trà ngon cũng phäi tän chäng \$5 cho täi \$20 (đä lạ) chä đâu nhä ä tiäm phä.

Kính thäa quý bän, đáng lý ra tôi không nên viät mäy hàng näy, đäng chäm quá. Nhäng các bän biät xäa nay tôi ghét chuyän đäng đäng chuyän đä gät gäm nhau. Tôi luôn đäng vä phe bä thiät thäi. Chäc các bän häi tôi nghĩ sao vä chuyän trä liäu bá bän nhä cäa trà. Thäa tôi không biät rä là trà có hän nhäo noni hay lá xuyän tâm liän hay không. Nhäng cây trà lá trà đäc con ngäi uäng tä nhiäu ngàn năm nay, thäy không có chi là tai häi, näu không phù phép nhä ngäi i ta làm hiän nay. Trà ngày xäa có lä nó an toàn cho säc khoä, nhäng không bäo vä đäc täi tiän cäa quý bän. Trà là mät gánh khá näng cho gia đình ngäi Viät mình tä xäa chä không phäi ngày nay đâu. Näu không sao Tú Xäng, mät trong nhäng thi sĩ có thä nói là "chäu chäi" nhät trong làng văn häc Viät Nam cũng đã täng than thä sä yäu kém cäa mình träc häp läc cäa "trà" nhä sau:

Mät trà mät räu mät đàn bà
Ba cái läng nhäng nó quäy ta.
Chäa đäc cái gì hay cái näy,
Có chäng chäa räu väi chäa trà.

Uäng räu khá tän tiän, uäng trà cũng đâu kém. Ngày nay mät häp trà "ngon" cũng bán mäy chäc täi cä trăm đä hay hän.

Mà thôi, cho là quý bän có đä tiän đi thì cũng nên quan tâm täi chuyän có thät sau đây. Cũng vì chuyän näy mà hôm nay tôi vì các bän mà chäc giän mät sä ngäi i qua bài viät näy. Chuyän có thät và có khi bän bè hay chính ngäi liên hä cũng đäc bài näy nhä quý bän. Tôi xin kä läi đây qua läi hai ngäi bän cäa ngäi i trong cuäc.

Sä là nhä väy. Có mät vä đäc sĩ mäi đây tä đäng thäy trong vòng mät tháng mà xuäng cân täi 10 pound. Väi vàng đi đän BS đä nhä tìm xem coi có bän nhä chi hay không. BS nhà thäng thä đä thä nhäng không tìm thäy vä näy bän nhä chi cä. Vä đäc sĩ näy cä gäng nhä xem trong cách sinh hoät hàng ngày coi có chi thay đäi đä làm xuäng ký đän đä häc häc näy. Tät cä mäi thä vän bình thäng trä mät chuyän. Đó là lâu nay vä näy uäng trà thäng ngày, có thä nói là hàng ngày "thäu tách trà buän läm".

Cách nay vài tháng chi đó, có người bị bệnh về Viêm Nam mang qua bình u mßt sß trà "ngon" chánh hiệu. Trong suốt tháng về DS uống trà Viêm Nam này. Đó là cái thay đổi duy nhất trong sinh hoạt trong thời gian sßt cân. Về dßc sĩ này nghi rằng hay là tßi trà Viêm Nam làm sßt cân chẳng, bèn pha mßt bình trà lấy nước trà đem vào phòng thí nghiệm (nói thêm là dßc sĩ này làm trong phòng Toxicology Testing Laboratories, phòng thí nghiệm phân tách độc chất).

Sau khi tß mình phân chiết nước trà thì mßi bắt gặp thấy trong nước trà Viêm Nam có chứa chất benzodiazepin. Đó là chất bắt gặp không có trong cây trà lá trà tß nhiên, mà có lẽ nó đã vào trà qua các giai đoạn chế biến trà. Benzodiazepan là mßt anti anxiety, chứa bệnh tâm thần, xußng tinh thần, nó cũng làm cho buồn ngủ. Thấy các bệnh câu chuyện tßi đây là hết, chứa xßy ra tiếp, tôi sẽ theo dõi những gì sắp xảy ra kể tiếp khi có cập nhật sß "báo cáo" cùng các bệnh.

Các bệnh có thấy người ta uống cáo trà an thần trà làm dßng, trà làm tiêu mỡ cholesterol chẳng. Hay là về DS trong chuyện đã dßc bình u mß trà xußng cân chẳng. Bệnh nói bệnh rßi trà xußng cân sao có benzodiazepan trong đó? Thấy các bệnh ngày xưa, mßt chế nhà thuốc tây Viêm Nam tßi Mytho thấy có mßt thấy thuốc bßc (có tên mßi chế Mytho) đến mua thuốc Aspirine và Optalidon thấy xuyên. (Optalidon là thuốc cảm, có khi người ta uống sẽ làm ngßu đi tß, sau đó bệnh thấy Viêm Nam cảm vì độc chế không vì người ta lßi dßng). Thấy lẽ chế nhà thuốc tây (không phải là dßc sĩ đâu) mßi tìm hiểu coi ông thấy thuốc bßc này mua chỉ nhßu dßvßy. Té ra ông đem về tán ra bắt pha vào các gói thuốc "cảm mỡ o phong hàn" bán cho dân chúng. Tß câu chuyện thật này, tôi nghi rằng về dßc sĩ nói trên đã uống nhßm trà an thần làm ngß ngon, hay trà xußng cân chẳng. Xin nhắc lại là tßi Mß này, đã mßt vài lần có người chế vì trà xußng cân và chánh phß Mß đã ra lệnh cảm bán mßt sß trà thuốc nhóm này. Chuyện này quý về dßc sĩ rành hơn tôi tiếp bệnh, không dám nói chi thêm.

Tßi đây mà dßng thi quß thật là vô duyên. Tßi sao các bệnh không thấy mßc cái thấy mßc rßt tßm thấy ngß này. Cây cảm có chất trừ bệnh là sẽ thấy, thuốc bßc có hiệu nghiệm trừ lißu cũng là thấy, thuốc truyền khßu dân gia truyền dßc bệnh cũng là sẽ thấy. Trong 100 cây bày cho nhau uống trừ bệnh may ra có 1 cây có hiệu nghiệm phßn nào. Nhưng vì tôi muốn nói ở đây là trong mßt lá cây, trong mßt rễ cây có chứa hàng trăm chất khác nhau, không chế đến thußn mßt hoá chất có khả năng trừ lißu. Thí dụ rễ cây nhào làm xußng áp huyết. Về thì tßi sao chúng ta phải uống hàng trăm hoá chất chứa bình dßc tác dßng hay độc hại nào cùng chung với chất trị dßc bệnh. Nhưng chất kèm theo đó có hại gì chỉ về lâu về dài hay không, không ai biết hết. Tßi sao chúng ta mang tßm thân "ngàn vàng" ra làm con thß thấy thuốc, mà còn móc tiền trả cho người dùng chúng ta làm con thß phòng thí nghiệm.

Vì có cái thấy mßc hợp lý này mà các nhà khoa học mßi tinh chế tách rßi hoá chất có khả năng trừ bệnh ra riêng khßi cảm trăm tiếp chất khác. Ngày xưa aspirine (tên thấy ngß mßi) hay quinine, dßc trích từ cây cảm. Ngày nay do nhß cảm người ta thấy hợp chúng. Đó là hai thí dụ. Kể quß là chúng ta uống nguyên hoạt chất tinh khiết có hiệu quả hơn là "uống hỗn hợp" tßt cảm các chất không cảm có trong cây cảm. Và đó là thuốc tây.

Thß mà có mßt về "lßng y" ra rồi ngày nào cũng nói trên radio là "dßc thảo vô hại vì không hoá chất" nhß thuốc tây. Tôi có quyßn thì rút bệnh về này là cái chế. Mßt lá cây mßt cảm ngß cảm

cũng chßa hàng trăm chßt hoá hßc trong đó rßi, sao dßm bßo không hoá chßt, trßng nào dßy nhß vßy. Mßt hßt cßm mßt gißt nßc cũng là hoá chßt, không là chßt hoá hßc thì gßi chúng là gßi. Nßu lá trà không hoá chßt thì sao các vß nßy nói là chßa chßt nßy chßt nß i tim, i phßi, chßng ung thß. Qußng cáo nhß vßy mà còn có bà con mình nghe i tai riu riu tin theo và nßp tßn mßi là i.

Thßa quý bßn, trà ngày nay không còn nhß trà ngày xßa đâu, tßt cß mùi vß đßu là chßt tßng hßp thêm vào, mußn i p sen, i p sói... mußn Long Tßnh hay Thißt Quan Âm chi chi cũng đßc hßt. Tôi đßc nghe mßt vß rßnh sáu câu vß trà nói rßng quý vß không thß nào mua đßc trà Long tßnh bßt cß đâu, lý do là nó đâu có nhißu, cß thß gißi chß có mßt vùng nhß sßn xußt. Có bao nhiêu đßu phßi tßn cung cho mßy vß vua có ngai vàng và không ngai vàng hßt rßi, đâu còn đßn tay thß dân giàu sß sß nhß quý vß đßc bài nßy. Vßy mà ra tßm trà tßm bánh tßm thußc bßc nào quý bßn cũng thßy đßy nhßc trà Long Tßnh. Trà ba xßo thì có. Thôi chßc thiên hß nhißu rßi, bao nhiêu tßi i xin đßc chia đßu cùng quý vß đßc bài nßy gßnh phß.

Nói thì nói vßy chß khi tôi mà bß bßnh chßc cũng nhß mßt làm con thß thß thußc nhß mßi ngßi i luôn quá.

i a bßn chßa kßt lußn mà sao chßm đßt mßt cách vô duyên nhß vßy? Thßa kßt lußn đã có tß câu đßu và sußt bài nßy rßi mà, bßn chßa nhìn thßy sao.

Bài đßc thêm

NGÀY XUÂN TÌM HIßU Vß TRÀ



Trà (ngßi i Bßc gßi là chè) là mßt loßi nßc ußng gißi khát thông đßng nhßt tßi Vißt Nam và đßc trên nßa dân sß trên thß gißi thßng thßc hßng ngày. Tßi quê hßng mßi nhà đßu có bình tích chßa trà nóng và mßt bß ly tách trên mßt bàn kê gißa nhà. Ăn cßm xong ußng trà thßy ngon và sßch mißng. Khách đßn có ly trà nóng i mßlßng làm đßu mßi câu chuyßn, gßi mßt cách vßn chßng là trà đàm. Nhßt là ngày tßt ngày nhßt mà không có trà tßp khách thì gia chß "bßi rßi" vô

cùng.

Có rất nhiều cung cách uống trà qua rất nhiều giai thoại bên ta cũng như bên Tàu bên Nhật, nhưng ở đây chúng tôi chỉ muốn phép bàn qua khía cạnh sức khoẻ của trà với câu hỏi đặt ra là uống trà có bổ hay hại gì không?

Trà trong lịch sử :

Trong y sử , Thôn Nông là ông thầy thuốc Trung Hoa hàng ngàn năm trước đã bàn "thói quen uống trà đem lại sức sống và tinh thần sống khoẻ, giúp ta tỉnh táo và bền sức...". Trong cuốn Thúc Phế m Luân, Thôn y Hoa Đà thời Đông Hán (khoảng năm 25-220)cho là " Uống trà giúp đỡ u óc tỉnh táo." Mãi sau này trong thời nhà Đường, ông Lữ Du trong sách Trà Luận bàn rằng : "Trà có vị thanh và dịu uống...Nếu ta khát, nhọc mệt, mệt mỏi, thì chỉ bền chắc hay khó chịu trong khi phải uống, uống vài ngày trà tỉnh ngủ như tỉnh phàm mới cho." Rồi cỡ 500 hay 600 năm sau đó trong đời nhà Minh, Tráng ng Khiên Đức (Zhang Qian De) cũng viết sách Trà Luận và bàn luận : " Trà uống giải khát, giúp tiêu hoá, tránh bệnh tật, cất ngủ ngon giấc , lợi tiểu, làm sáng mắt, trí óc tỉnh táo và tan biến sự u lo, ngược lại ta không nên uống trà ví dù là mệt ngày." Ngược lại xưa các nhà nghiên cứu uống trà với rất nhiều lợi ích, nhưng không ai ra công chứng minh một cách khoa học xem trong trà có những chất gì và diễn tiến hoá trình trong cơ thể con người ra sao. Mãi đây khoa học tiến bộ đã tìm tòi thí nghiệm và hé lộ cho chúng ta một ít lợi ích của trà.



Phân loại trà:

Nói chung trà có hai loại : trà xanh và trà đen. Cả hai đều được hái từ cùng một cây trà, tiến bộ khoa học gọi là Camellia Sinensis. Cây trà thường cao đến một mét, nhưng có thể cao tới 10 mét nếu được trồng tự nhiên ngoài trời. Trà hời hợt gồm búp và hai lá đầu, nhưng lá già hơn coi như kém phẩm chất.

Camellia sinensis

Trà xanh ngay khi hái xußng đß c hßp hßi nßc nóng trßc khi bißn chß. Trong khi đó, trà đen đßc đßm (oxidize). Trong giai đßng oxít hoá (), nhißu chßt bß có khß năng chßa bßnh polyphenols bß chßt xúc tác bißn hoá ra nhßng chßt kém năng đßng. Trong khi đó, ngßc lßi trà xanh không bß bißn chßt, vì không bß và oxít hoá. Trà xanh vì thß có rßt nhißu polyphenols vßi khß năng chßng oxyt hoá và chßng ung thß. Trà ô long thì nßa này nßa kia, thßi gian ßngßn hßn.

Mßi năm khoßng 2.5 trißu tßn trà đßc sßn xußt thì trong đó chß có 20 % là trà xanh. ßn Đß và Tích Lan là hai nßc đßng đßu sßn xußt trà đen. Trong khi đó Trung Hoa, Nhßt Bßn và mßt vài nßc Bßc Phi và Trung Đông lßi rßt khoßng trà xanh.

Thành phần hoá chßt:

Thành phần hoá chßt trong trà xanh tuß thußc vào nhißu yßu tß: khí hßu, mùa màng, cách trßng tßa, vß trí trên cành và tußi cßa lá trà. Nói chung gßm các chßt polyphenols hay flavanoids nhß catechin, epicatechin, epicatechin gallate, epigallocatechin gallate, và proanthocyanidins. Các chßt này chißm khoßng 8-12%. Các chßt khác có trong trà xanh khô gßm có: caffeine (3.5%), amino acid theanine (4%), lignin(6.5%), organic acids, protein, and chlorophyll.

Mßt tách trà xanh thßng chßa khoßng 300-400 mg polyphenols and tß 50 cho đßn 100 mg caffeine (cà phê tinh). Nhißu loßi trà xanh đßc kßng hß chß bißn rút bßt chßt caffeine và cß đßng thêm chßt polyphenols .

Đßc tính cßa trà:

Các cußc nghißn cßu thí nghißm vß trà đßc đßt trßng tâm vào vißc xem trà có chßa hay ngßa đßc ung thß hay không. Các nhà nghißn cßu đã khám phá ra các đißm sau đây:

- Các chßt polyphenols có khß năng chßng oxyt hoá mßnh hßn cß vitamin C và E.(Potent antioxidant)
- Trà xanh có thß tăng cßng các chßt xúc tác khác chßng oxyt hoá. Thí nghißm trên chußt trong 30 ngày bßng cách cho chußt ußng các chßt polyphenols lßy tß trà, kßt quß cho thßy là khß năng gißi đßc và chßng oxyt hoá tăng gia đáng kß trong rußt, gan, và phßi cßa chußt.
- Các cußc thí nghißm khác cho bißt các chßt polyphenols có thß chßn đßng bßnh ung thß bßng cách vß toß sß hình thành cßa các chßt gây ra ung thß trong cß thß nhß nitrosamines, đß bßp sß phát trißn cßa các tß bào ung thß, và gia tăng khß năng gißi đßc (detoxification) cßa các chßt gây ra ung thß.

Áp đßng chßa trß:

Dân chúng Nhßt có thói quen ußng trà xanh hßng ngày, có lß vì thß mà tß lß ngß i có bßnh ung thß tßi Nhßt rßt thßp. Trong khi nhßng nßc ußng nhißu trà đen thì có nhißu ngß i bßnh ung thß hßn. Trà xanh còn giúp chßa nhißu bßnh khác nhß bßnh tim và gan.

Bßnh Ung Thß:

Trà xanh giúp trß khß các loßi ung thß sau đây: ung thß rußt, dß dßy, tußtßng(pancreas), rußt già, phßi, và các bßnh ung thß do kích thích tß nß (estrogen) gây ra nhß ung thß vú. Tßi Thßng

Häi bên Trung Hoa, nhiåu cuäc thäc nghiäm theo dßi các bän nhän cä đàn ông län đàn bà đã cho thäy nhäng ngä i nào dùng trà xanh häng ngày thì cä häi bäng thä giäm đi rät nhiåu tä 18% cho đän 47%. Riêng ung thä vú đäc theo dßi kä hän trong các phòng thí nghiäm. Các nhà khäo cäu tìm thäy các chät cäng trong trà xanh đã có khä năng ngăn cäm säphät triän cäa các mäm mäng näi tiät tä ung thä estrogen bäng cách bao bäc các đäm tiäp giao không cho các chät gäy ung thä giao tiäp väi các tä bào vú.

Trà đen trái läi có häu quä tại häi và làm gia tăng khä năng bä mät sä bän ung thä, nhä ruät cùng, túi mät và thành ruät. Tuy nhiên không có liên hä gì väi các bän ung thä khác nhä ung thä cuäng häng, dä däy, bàng quang, thän, nhiäp hä tuyän, v.v. Đây là kät quä theo dßi lâu ngày tä năm 1983 đän 1990 täi nä cä Ý väi täng cäng 6147 träng häp ung thä và täi Nhät trong thäi gian 1965-1968 väi 7833 träng häp. Nhäng ngä i này có thói quen uäng trà đen häng ngày.

Bän tim và gan:

Mät cuäc nghiän cäu theo dßi vào năm 1986 täi Nhät bän xem trà xanh có liên hä gì väi các bän män tính không. Nhäng ngä i đäc theo dßi đäu tä 40 tuäi trä lên và có thói quen uäng trà xanh häng ngày. Kät quä cho thäy läng mä xäu trong máu LDL giäm xuäng trong khi läng mä tät HDL gia tăng mät cách đäng kä. Nhä väy trà xanh đã giúp cät giäm chät cholesterol xäu trong máu giúp cho tim mäch không bä täc nghän. Ngoài ra các nhà khäo cäu cũng thäy các chät AST và ALT (aspartate aminotransferase and alanine aminotransferase) trong gan khi thä máu cũng giäm xuäng mät cách rõ ràng. Điäu này chäng tä trà xanh giúp läc gan làm cho gan khoä hän.

Uäng bao nhiäu trà cho đä ?

Trong trà có chät cä phê là chät kích thích gäy ra bän chän, lo läng, mät ngä, mät bình tĩnh. Cho nên không nên uäng quá nhiåu. Liäu läng trung bình khoäng 3 tách mät ngày là tät. Trong ba tách này sä chäa khoäng 240-320mg chät polyphenols. Nhiåu dùng thuäc viên trà xanh thì täng cäng liäu läng mät ngày là 300-400 mg, trong đó gäm 80% polyphenol và 55% epigallocatechin gallate.

Bài cäa bác sĩ Phäm Ánh