

7 tác dụng thần kỳ khi uống trà quế hằng ngày

Trà quế có nguồn cung cấp dồi dào kali, mangan, canxi, magiê, kẽm, sắt và chất chống oxy hóa. Các chất dinh dưỡng này giúp giảm huyết áp, lượng đường trong máu, ngăn ngừa ung thư và hàng loạt lợi ích thần kỳ khác.

Tăng khả năng chống oxy hoá rất tốt

Uống trà thảo mộc hương quế có tác dụng phòng ngừa lão hoá, chống oxy hoá cho cơ thể cực kỳ tốt. Trong thành phần của trà quế có chứa rất nhiều các chất chống oxy hoá tự nhiên, nó có tác dụng ngăn chặn các gốc tự do xâm nhập vào trong cơ thể.

Người thường xuyên uống trà quế thì quá trình lão hoá cơ thể sẽ diễn ra chậm lại, cơ thể phòng ngừa được nhiều chứng bệnh nguy hiểm, nhất là các căn bệnh mãn tính.

Giúp kháng khuẩn, kháng viêm

Trà quế chứa thành phần cinnamaldehyde có tác dụng ngăn chặn khả năng phát triển của nhiều loại vi khuẩn, nấm mốc. Điều này giúp giảm hôi miệng, ngăn ngừa sâu răng rất hiệu quả. Nếu như đang gặp các vấn đề về răng miệng, hãy uống trà quế thường xuyên để có hơi thở thơm mát, phòng ngừa sâu răng. Đối với người bị viêm da cơ địa, nhiễm trùng da nên uống trà quế cũng có tác dụng rất tốt.

Giúp cải thiện hệ tiêu hoá

Trong trà quế có các hoạt chất hỗ trợ cải thiện đường ruột rất tốt. Người thường xuyên bị đầy hơi, khó tiêu thì nên uống trà quế sẽ giúp tình hình được cải thiện rõ rệt. Không những vậy, uống trà quế sẽ giúp tăng cường khả năng trao đổi chất, đào thải các chất độc ra ngoài cơ thể nhanh chóng hơn.

Tăng sức đề kháng cho cơ thể

Trong quế có chứa một hàm lượng lớn các chất chống oxy hóa như polyphenol, proanthocyanidins giúp nâng cao sức đề kháng cho cơ thể con người.

Nếu dùng trà quế thường xuyên còn giúp cơ thể kháng lại được sự xâm nhập của các virus, vi khuẩn có hại đi vào cơ thể.

Giúp giảm đau trong kỳ kinh nguyệt

Theo một nghiên cứu từ Mỹ, trong quế có chứa một hợp chất chống đông máu rất thích hợp sử dụng cho phụ nữ khi đến kỳ kinh nguyệt.

Nếu chị em phụ nữ đến ngày đèn đỏ có thể dùng trà quế để hạ cơn đau khó chịu nhé.

Ổn định lượng đường trong máu

Quế chứa một hợp chất có hoạt động giống như insulin có thể giúp chuyển lượng đường trong máu đi đến các tế bào, và thường công dụng này sẽ duy trì nhiều nhất khoảng 12 giờ sau khi uống trà quế. Chính vì vậy, trà quế sẽ giúp hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường hiệu quả.

Thực tế, có một nghiên cứu được công bố kết quả trên Tạp chí Diabetes Care vào tháng 12 năm 2003 đã cho thấy: Khi thử nghiệm trên 60 người mắc bệnh tiểu đường loại 2, chia thành 6 nhóm khác nhau (3 nhóm đầu dùng 1 – 6g quế mỗi ngày, 3 nhóm còn lại dùng giả dược) thì khoảng 40 ngày sau, lượng đường trong máu của 3 nhóm đầu đã giảm xuống từ 18 – 29%, còn 3 nhóm còn lại thì không có kết quả gì.

Cải thiện làn da

Trong quế chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa nên sẽ giúp làm chậm quá trình lão hóa các tế bào da, đồng thời, các chất xơ có trong quế sẽ giúp da được cải thiện đáng kể.