

Tác dụng của trà xanh pha mật ong

Trà xanh ngày càng trở thành thức uống phổ biến trong cuộc sống hàng ngày của nhiều người. Trà xanh chứa nhiều chất chống oxy hóa có thể giúp bạn trẻ lâu, phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên, bạn có biết rằng nếu kết hợp trà xanh với một chút chanh và mật ong sẽ mang lại nhiều lợi ích sức khỏe mà bạn không ngờ tới.

Dưới đây là những tác dụng của trà xanh pha mật ong mà bạn nên biết:

1. Cải thiện chức năng não

Trà xanh và mật ong không chỉ là một thức uống làm trẻ hóa mà còn làm cho bạn thông minh hơn vì nó tốt cho chức năng não của bạn. Caffeine là một trong những thành phần chính có trong trà xanh. Khi kết hợp với mật ong, nó làm tăng cường hương vị cũng như vitamin tốt cho sức khỏe não bộ của bạn.

Sự hiện diện của hai thành phần này trong trà xanh giúp cải thiện sự tập trung vì các tế bào thần kinh được sử dụng tốt hơn. Trà xanh và mật ong giúp cải thiện thời gian phản ứng não cũng như bộ nhớ của bạn. Trà xanh với mật ong rất tốt cho sức khỏe não bộ của bạn. Hãy nhớ rằng, caffeine có trong trà xanh là với số lượng ít hơn so với cà phê. Do đó, nó làm cho não bộ của bạn ổn định và tăng tính tập trung.

2. Đốt cháy chất béo hiệu quả

Rất nhiều chị em luôn tìm kiếm những thứ có thể giúp họ làm giảm lượng calo dư thừa. Tin tốt cho bạn là uống trà xanh và mật ong có thể giúp bạn thực hiện tốt điều này. Trà xanh làm tăng sự trao đổi chất trong cơ thể trong khi mật ong làm giảm lượng calo vào cơ thể bạn. Bằng cách kết hợp hai thứ này, quá trình đốt cháy chất béo đạt hiệu quả tăng khoảng 17%.

3. Ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư

Một trong những lợi ích sức khỏe quan trọng của việc uống trà xanh với mật ong là sự kết hợp này sẽ tạo ra chất chống oxy hóa tuyệt vời cần thiết cho sức khỏe. Sự nhân lên các tế bào hư hại của cơ thể trong một thời gian không kiểm soát sẽ dẫn đến ung thư.

Trà xanh sẽ giúp cơ thể sản xuất chất chống oxy hóa ngăn cản sự gia tăng tế bào hư hại đó. Ngoài ra, uống trà xanh thường xuyên không chỉ ngăn chặn những ảnh hưởng của bệnh ung thư mà còn giảm nhẹ triệu chứng bệnh ung thư.

4. Cải thiện sức khỏe răng miệng

Hầu hết mọi người quan tâm đến sâu răng và các vấn đề răng miệng khác. Catechin có trong trà xanh và mật ong có hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe răng miệng. Mảng bám răng và các vấn đề răng miệng khác gây ra chủ yếu là do vi khuẩn liên cầu mutans.

Các catechins trong trà xanh kết hợp với mật ong làm giảm tác dụng của các vi khuẩn này, giúp cải thiện sức khỏe răng miệng của bạn. Đây là một trong những lợi ích sức khỏe của việc uống trà xanh với mật ong.

5. Tốt hơn cho xương

Loãng xương là một vấn đề khiến hầu hết mọi người đều sợ. Đặc biệt đối với phụ nữ lớn tuổi có sức khỏe xương đang ngày một suy giảm. Uống trà xanh với mật ong không chỉ làm tăng hương vị nhưng mà còn tốt cho xương của bạn vì cơ thể có thể chủ động sản xuất chất chống oxy hóa và các hoạt chất chống viêm giúp bảo vệ mô cơ và xương tốt hơn, tăng cường khả năng hấp thụ canxi trong cơ thể.