

Những điều cấm kỵ khi uống trà

Trà là thức uống phổ biến và ưa thích của nhiều người. Tuy nhiên không phải ai cũng biết những tác hại nếu sử dụng đồ uống này không đúng cách.

Uống trà khi đói và khi no: Nếu uống trà khi đói, bạn dễ bị say trà gây cảm giác khó chịu, nôn nao, chóng mặt... Đồng thời, uống trà khi đói làm cho hoạt động của tuyến nước bọt suy giảm và làm nguyên nhân giảm quá trình hấp thu protein trong thức ăn.

Nếu uống trà khi no, trà sẽ pha loãng dịch vị dạ dày, ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, hấp thụ thức ăn. Hơn nữa, vì trong trà có hàm lượng axit oxalic. Axit oxalic sẽ phản ứng với sắt và protein trong thức ăn, ảnh hưởng đến quá hình hấp thụ hai chất dinh dưỡng này. Vậy trước và sau khi ăn cơm khoảng 20 phút không nên uống trà.

Uống trà trước khi ngủ: Nếu bạn uống trà trước khi ngủ sẽ khiến tinh thần hưng phấn, ảnh hưởng đến giấc ngủ, thậm chí mất ngủ. Do vậy, tốt nhất trước khi ngủ 2 tiếng bạn không nên uống trà.

Uống trà nước đầu: Trong quá trình trồng trọt, gia công, đóng gói thành phẩm, các loại trà không tránh khỏi bị nhiễm thuốc trừ sâu, phân bón, bụi đất... Do đó, khi uống trà bạn nên bỏ nước đầu vì nước đầu chỉ có tác dụng rửa sạch trà. Bằng cách này sẽ khử được những tạp khuẩn có hại cho sức khỏe con người.

Uống trà quá nóng có thể khiến cho cổ họng, thực quản và dạ dày bị kích thích có cảm giác bỏng rát. Ngoài ra, thói quen uống trà quá nóng còn có thể làm ảnh hưởng đến những cơ quan nội tạng khác trong cơ thể, đặc biệt là dạ dày.

Uống trà để qua đêm: Uống nước trà để lâu, đặc biệt là qua đêm, nước trà sẽ bị đổi màu, biến chất, vitamin B, C dần bị phân hủy, đồng thời, lượng caffeine trong nước trà cũng tăng cao, nếu uống nhiều sẽ kích thích trung khu thần kinh, khiến cơ thể trở nên khó chịu. Nên uống trà sau khi pha 4-6 phút.

Uống trà kém chất lượng: Trà thường khó bảo quản, nhất là mùa lạnh, trà để lâu dễ bị biến chất, kém chất lượng, hàm lượng mầm bệnh và chất có hại cho cơ thể tăng lên mà bạn không thể biết được. Ngoài ra, chất tannin có trong nước trà sẽ phá hủy công dụng tuyệt vời của thuốc, khiến cho thuốc trở nên vô tác dụng.

Nguồn: VnMedia.net