

Uống trà khi nào

Tác Giả: Doanhdoanh sáu tám
Thứ Ba, 10 Tháng 1 Năm 2012 08:01

Uống trà có thể hỗ trợ duy trì một cách hiệu quả, có tác dụng giải khát và tăng cường thể lực.



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

Vì sau một đêm dài cơ thể đã tiêu hao một lượng nước đáng kể, uống một tách trà thanh ấm vào buổi sáng, không những giúp bổ sung lượng nước mà còn có thể hỗ trợ hấp thụ. Nhất là người cao tuổi, sau khi thức dậy vào sáng sớm, uống một tách trà thanh ấm, sẽ có lợi cho sức khỏe. Lý do phổ biến pha trà thanh ấm, 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 đạm thường rất phong phú, thời gian tiêu hóa chậm khiến bụng nặng nề, 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 ấm sẽ có lợi trong việc nhanh chóng đưa 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 hại trong nước, 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 canxi máu và sẽ đau nhức cơ bắp thể thao, tăng cường lợi ích giảm mệt mỏi.

5. Làm việc trong hoàn cảnh bức xạ nên uống trà

Công nhân khai thác quặng mỏ, bác sĩ y tá làm việc trong bệnh viện chụp X quang, người làm việc trong phòng xuyên tủy các máy tính hay người xem tivi trong

Uống trà khi nào

Tác Giả: Doanhdoanh s&u t&m

Thứ Ba, 10 Tháng 1 Năm 2012 08:01

m&t th&i gian dài và nh&ng ai làm vi&c v&i máy photocopy nên uống trà. Vì nh&ng công vi&c trên ít nhi&u b&tác đ&ng b&c x&, trà có tác đ&ng ch&ng b&c x& nh&t đ&nh, uống trà th&ng xuyên có l&i trong vi&c phòng h&.

6. Nh&ng ng&oi làm vi&c v& khuya và lao đ&ng trí óc nên uống trà

Trong trà có caffeine, giúp cho đ&u óc t&nh táo, vì th& nhà văn, h&c gi& và ng&oi ho&t đ&ng trí óc vào ban đêm nên uống trà, s& có l&i cho ho&t đ&ng t& duy, tăng c&ng trí nh&, nâng cao hi&u qu& công vi&c.

7. Ca sĩ và ng&oi thuyết trình nên uống trà

Làm vi&c m&t th&i gian dài v&i c& h&ng c&a mình, nên nh&p nh&ng ng&m trà đ& đ&ng c& h&ng và thanh qu&n, cũng có th& phòng ch&ng b& khàn gi&ng và x&y ra tình tr&ng viêm h&ng.

8. Ng&oi hút thuốc nên uống trà

Ng&oi hút thuốc nên th&ng xuyên uống trà, ch&y&u có b&n l&i ích:

(1) Gi&m nguy c& b&ng th& do hút thuốc: Hàm l&ng catechins trong trà có th& c& ch&t Freeradical do thuốc lá gây ra, phòng ng&a kh&i u.

(2) Có th& gi&m nh& ô nhi&m b&c x& do hút thuốc: Ch&t catechins và lipoxygenase trong trà có th& gi&m nh& s& gây h&i c&a b&c x& đ&i v&i c& th& con ng&oi, có tác đ&ng b&o v& ch&c năng t&o máu. K&t qu& c&a nh&ng l&n thí nghi&m cho th&y, dùng trà đ& tr& b&nh b&c x& nh& do phóng x& gây ra hi&u qu& c&a nó đ&t đ&n 90%.

(3) Phòng ch&ng b&ch n&i ch&ng phát sinh do hút thuốc: Hút thuốc là k& thù l&n trong vi&c làm t&nh h&i m&t, thúc đ&y phát sinh b&ch n&i ch&ng.

Carrotere trong trà cao h&n g&p nhi&u l&n so v&i rau c&i và trái cây thông th&ng, Carrotere không ch& có tác đ&ng phòng ch&ng b&ch n&i ch&ng và b&o v& m&t, đ&ng th&i còn có th& ng&a ung th&, gi&i đ&c thuốc lá.

(4) B& sung vitamin C b& tiêu hao khi hút thuốc: Vitamin C trong trà khá phong phú, nh&t là trà xanh, ng&oi hút thuốc uống trà xanh có th& h&p thu l&ng vitamin C thích h&p, đ&c bi&t là khi b&n kiên trì dùng trà xanh, hoàn toàn có th& b& sung s& thi&u h&t vitamin C do hút thuốc gây ra, duy trì đ&c tr&ng thái cân b&ng, lo&i tr& ch&t Freeradical, tăng c&ng kh& năng đ& kháng c&a c& th&.

9. Ng&oi b& b&nh ti&u đ&ng nên th&ng xuyên uống trà

Tri&u ch&ng c&a b&nh ti&u đ&ng là đ&ng huy&t quá cao, khát n&nc, m&t s&c.

Uống trà có th& h& đ&ng huy&t m&t cách hi&u qu&, có tác đ&ng gi&i khát và tăng c&ng th& l&c. B&nh nhân thông th&ng nên uống trà xanh, l&ng trà có th& tăng đ&n m&t ít và pha uống m&y l&n trong m&t ngày.

10. Khi tháo d& (tiêu ch&y) nên uống trà

Tháo d& r&t đ& làm cho c& th& thi&u n&nc, uống nhi&u trà đ&m, hóa ch&t h&n h&p trong trà có th& kích thích màng lót đ& dày, giúp h&p thu l&ng n&nc

Ứng trả khi nào

Tác Giả: Doanhdoanh s&#u t&#m
Thứ Ba, 10 Tháng 1 Năm 2012 08:01

nhánh h&#n số 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&#.