

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI UỐNG TRÀ

-Không nên uống trà khi đói bụng, trà sẽ nhập vào phế phủ, làm lạnh vị. Ông bà ta có câu "Bất ẩm không tâm trà";

Không uống trà khi trong ruột không có gì.

-Không nên uống trà quá nóng. Nước trà quá nóng sẽ kích thích mạnh đến họng, thực quản, dạ dày. Theo một nghiên cứu, uống trà vượt quá 62 độ C, vách dạ dày dễ bị chứng đau bao tử. Nên uống trà dưới 56 độ C.

-Không nên uống trà nguội. Trà nóng làm cho tinh thần sản khoái, tỏ tai, tỏ mắt. Trà nguội có tác dụng phụ như hàn, tụ đờm, không tốt.

-Không uống trà quá đặc. Trà đặc có nhiều cafein và theocin, kích thích khá mạnh, dễ làm đau đầu và mất ngủ.

-Không uống trà pha thời gian quá dài vì chất mỡ, phenon trà, chất thơm có thể tự động óc-xy-hóa, không những trà biến sắc mà giảm vitamin C, vitamin P, acid amin và số vi sinh vật (vi khuẩn) tăng, ảnh hưởng vệ sinh.

-Không nên uống trà pha nhiều nước. Pha đến 3-4 nước thì không còn chất chè nữa và có thể làm cho những nguyên tố vi lượng có hại trong lá trà tan ra.

-Không uống trà trước lúc ăn cơm vì trà có thể làm giảm dịch vị, có thể giảm chức năng tiêu hóa, thu hút anbumin.

-Không nên uống trà ngay sau khi ăn cơm. Trong trà có chất tannice acide có thể phát sinh đông kết với anbumin và chất sắt trong thức ăn, ảnh hưởng đến sự hấp thụ anbumin và chất sắt.

-Không nên uống trà cách đêm, chất đường và anbumin trong trà có thể trở thành chất nuôi dưỡng tốt cho vi khuẩn và nấm phát triển. Tuy nhiên, trà cách đêm, nếu chưa biến chất, có chất chua, chất flo có thể ngăn chặn xuất huyết ống mao tế như bị viêm xoang, đau lưỡi, ra máu chân răng, xuất huyết dưới da...

Mắt thường xuất hiện tia máu hay chảy nước mắt, hằng ngày rửa mắt bằng trà cách đêm sẽ thấy ngay hiệu quả. Mỗi sáng trước khi đánh răng hoặc sau khi ăn sáng, ngâm súc nước trà cách đêm mấy lần, đã sạch miệng còn làm chắc răng.

-Không nên dùng trà uống thuốc. Trong trà có chất tantic, có thể phân giải thành tantic acid khi kết hợp với nhiều loại thuốc làm trở ngại hô hấp và ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc. Tục ngữ có câu "Nước trà giải thuốc " là vậy.

