TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Bí quyết trường thọ trong tách trà: Khoa học nói gì về lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc?

11:37 21/06/2025

Trà, với lịch sử hàng ngàn năm và hơn 1.500 biến thể, không chỉ là một thức uống giúp thư giãn mà còn được coi là bí quyết kéo dài tuổi thọ của những cộng đồng sống thọ nhất trên thế giới. Vậy, điều gì thực sự ẩn chứa trong tách trà quen thuộc khiến nó có khả năng bảo vệ cơ thể khỏi ung thư, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc?

Sức mạnh từ polyphenol và catechin

Trà được xem là "thức uống trường thọ" bởi khả năng tăng cường hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và duy trì cuộc sống khỏe mạnh. Yếu tố cốt lõi tạo nên sức mạnh này là các chất chống oxy hóa mạnh mẽ có tên gọi polyphenol, đặc biệt dồi dào trong lá trà. Những hợp chất này đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa ung thư, bệnh tim, loãng xương và nhiều vấn đề sức khỏe mãn tính khác.

Trong số các loại polyphenol, catechin (đặc biệt là EGCG) trong trà được đánh giá là mạnh hơn so với các polyphenol tìm thấy ở những nguồn tự nhiên khác như trái cây, rau, ngũ cốc, cà phê hay rượu vang. Điều này làm cho trà trở thành một "siêu thực phẩm" giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương do các gốc tự do.



Nếu biết cách sử dụng đúng cách, trà sẽ là thức uống mang lợi nhiều lợi ích cho sức khỏe. Ảnh: internet

Trà và khả năng phòng ngừa ung thư

Nhiều nghiên cứu khoa học đã tập trung vào mối liên hệ giữa trà xanh và khả năng chống ung thư. Các tế bào ung thư có khả năng sống lâu hơn tế bào khỏe mạnh và dễ dàng lan rộng khắp cơ thể. Tuy nhiên, trà xanh được chứng minh là có thể làm chậm sự phát triển của tế bào ung thư phổi và khối u vú. Một phân tích tổng hợp thậm chí còn chỉ ra rằng những phụ nữ thường xuyên uống trà xanh có nguy cơ mắc ung thư vú thấp hơn đáng kể.

Một thử nghiệm quy mô lớn với hơn 100.000 người tham gia, tập trung vào sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt, phổi, đại trực tràng và buồng trứng, đã phát hiện ra rằng những người tiêu thụ trà xanh có nguy cơ mắc tất cả các loại ung thư này thấp hơn. Mặc dù vẫn còn một số nghiên cứu đưa ra kết quả trái ngược, và cần thêm nhiều nghiên cứu sâu rộng hơn, nhưng những lợi ích sức khỏe đa dạng khác từ việc uống trà là không thể phủ nhận.

Bảo vệ tim mạch và kiểm soát huyết áp

Tại Nhật Bản, nơi trà xanh là thức uống cực kỳ phổ biến, một nghiên cứu trên 40.000 người uống trà thường xuyên đã chỉ ra mối liên hệ rõ ràng giữa thói quen uống trà và nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp hơn đáng kể. Nguy cơ mắc bệnh tim giảm tới 30% ở phụ nữ và hơn 20% ở nam giới. Đáng chú ý hơn, tỷ lệ tử vong do đột quỵ còn thấp hơn đáng kể trong nhóm này, với mức giảm hơn 60% ở phụ nữ và hơn 40% ở nam giới.

Các nhà khoa học tin rằng catechin trong trà đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn sản xuất các gốc tự do trong động mạch và mô, từ đó ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông. Ngoài ra, uống trà xanh đều đặn còn có thể giúp kiểm soát huyết áp. Một nghiên cứu cho thấy những người uống 2,5 cốc trà xanh mỗi ngày trong một năm đã giảm huyết áp cao tới hơn 45%. Với những người uống hơn 2,5 cốc, mức giảm này thậm chí lên tới 65%. Tạp chí của Trường Cao đẳng Dinh dưỡng Mỹ cũng đã kết luận rằng trà, đặc biệt là trà xanh và EGCG, mang lại lợi ích rõ rệt cho sức khỏe tim mạch và quá trình trao đổi chất.



Uống trà xanh đều đặn còn có thể giúp kiểm soát huyết áp

Giảm nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân và tăng cường thư giãn

Nghiên cứu tại Nhật Bản cũng mở rộng phạm vi điều tra, xem xét các trường hợp tử vong do mọi nguyên nhân ở những người uống trà xanh thường xuyên. Kết quả đáng kinh ngạc cho thấy người trưởng thành Nhật Bản trong độ tuổi từ 40 đến 79, nếu tiêu thụ từ 5 tách trà xanh trở lên mỗi ngày, đã giảm đáng kể tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân (giảm 23% ở phụ nữ và 12% ở nam giới).

Không chỉ vậy, trà còn là một "liều thuốc" tự nhiên giúp giảm căng thẳng, tăng cường sự thư giãn và tập trung. Axit amin L-theanine trong trà có khả năng đối kháng với tác dụng kích thích của caffeine, giúp não bộ đạt được trạng thái thư thái nhưng vẫn tỉnh táo. Đây là hợp chất mà bạn khó có thể bổ sung qua chế độ

ăn uống thông thường mà không cần dùng thực phẩm bổ sung. L-theanine có nồng độ cao nhất trong trà xanh và trà trắng, còn giúp giảm cholesterol xấu, chống tích tụ mỡ thừa, ức chế các bệnh do virus (như cảm lạnh, cúm) và giảm mảng bám trên răng.

Bài học từ "Vùng Xanh" Ikaria

Người dân Ikaria (Hy Lạp), một trong những "Vùng Xanh" nổi tiếng với tuổi thọ cao, gần như không có dấu hiệu của chứng mất trí nhớ hay nhiều bệnh mãn tính. Bên cạnh giá trị gia đình, truyền thống lâu đời và lối sống lành mạnh (ăn theo chế độ Địa Trung Hải, hoạt động ngoài trời, ngủ đủ giấc), tình yêu với các loại trà thảo dược tự nhiên cũng là một yếu tố quan trọng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các loại trà thảo dược của người Ikarian không chỉ chứa chất chống oxy hóa mạnh mẽ mà còn có đặc tính lợi tiểu nhẹ, giúp loại bỏ chất thải và hạ huyết áp.

Có thể nói, trà xanh (lá trà chưa được lên men, giữ hàm lượng chất chống oxy hóa cao) được các chuyên gia coi là một trong những thức uống hàng đầu cho sức khỏe. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu cũng nhấn mạnh rằng việc uống trà xanh sẽ phát huy tối đa lợi ích khi kết hợp với một lối sống lành mạnh toàn diện. Điều cốt lõi để sống khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ vẫn nằm ở chất lượng của chế độ ăn uống tổng thể và thói quen sinh hoạt hàng ngày của mỗi người.

Tâm An (s/t)