TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Tác dụng của trà xanh đối với sức khỏe gan

11:27 26/07/2026

Nhờ chứa hàm lượng cao các hợp chất chống oxy hóa, đặc biệt là epigallocatechin gallate (EGCG) – thói quen uống trà xanh mỗi ngày có thể mang lại nhiều tác động tích cực đối với chức năng gan. Là cơ quan đảm nhận các vai trò chính như lọc độc tố, chuyển hóa chất dinh dưỡng, sản xuất dịch mật và điều hòa đường huyết, gan đòi hỏi một chế độ ăn uống lành mạnh để duy trì hoạt động ổn định.



Uống trà xanh mỗi ngày có thể hỗ trợ sức khỏe gan nhờ các hợp chất chống oxy hóa, đặc biệt là EGCG

Thành phần EGCG (chiếm khoảng 50-80% tổng lượng catechin trong trà xanh) đem lại các hiệu quả cải thiện sức khỏe gan đã được nghiên cứu:

Hỗ trợ người mắc gan nhiễm mỡ chuyển hóa: Các hoạt chất trong trà xanh tác động qua nhiều cơ chế như giảm tích tụ mỡ tại gan, giảm căng thẳng oxy hóa, cải thiện tình trạng đề kháng insulin và xoa dịu phản ứng viêm mạn tính.

Hạ chỉ số men gan: Duy trì thói quen uống từ 3 đến 4 tách trà xanh mỗi ngày có thể hỗ trợ hạ men gan chỉ sau vài tuần, phản ánh sự thuyên giảm của tình trạng viêm tại tế bào gan.

Bảo vệ tế bào gan trước gốc tự do: EGCG giúp trung hòa các phân tử oxy hóa gây hại, từ đó giảm thiểu nguy cơ tổn thương tế bào. Việc duy trì thói quen này lâu dài còn liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc gan nhiễm mỡ và ung thư gan.

Mặc dù trà xanh mang lại nhiều lợi ích, các chuyên gia khuyến cáo người dùng chỉ nên tiêu thụ khoảng 4–5 tách trà xanh pha truyền thống mỗi ngày. Riêng các sản phẩm chiết xuất trà xanh dạng bổ sung cần có tư vấn của bác sĩ trước khi sử dụng.

Để bảo vệ chức năng gan lâu dài, việc uống trà xanh cần kết hợp song song với lối sống lành mạnh:

Dinh dưỡng hợp lý: Ưu tiên thực phẩm tươi giàu chất xơ, đạm nạc; hạn chế chất béo bão hòa, tinh bột chế biến sâu và đường bổ sung.

Tăng cường vận động: Tập thể dục thường xuyên giúp tiêu hao triglyceride, giảm tích tụ mỡ ở gan.

Hạn chế độc tố: Tránh xa khói thuốc lá, hóa chất tẩy rửa độc hại và cắt giảm tối đa rượu bia để ngăn ngừa xơ gan.

Tâm An