TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Trà xanh có lợi nhưng đừng uống vào những thời điểm này kẻo gây hại cho sức khỏe

10:33 14/05/2025

Trà xanh là một trong những loại thức uống phổ biến và được yêu thích nhờ vào các lợi ích cho sức khỏe như giúp tăng cường năng lượng, chống lão hóa, hỗ trợ giảm cân và bảo vệ hệ tim mạch. Tuy nhiên, nếu không uống vào thời điểm phù hợp, trà xanh có thể mang lại những tác động không tốt cho cơ thể mà bạn không ngờ tới.

Không nên uống trà xanh khi quá nóng: Nguy cơ tiềm ẩn cho thực quản

Uống trà khi còn quá nóng là thói quen có thể gây hại cho thực quản, không chỉ với trà xanh mà còn đối với bất kỳ loại đồ uống nóng nào. Nhiệt độ cao của trà có thể gây kích ứng, làm tổn thương niêm mạc thực quản và gia tăng nguy cơ mắc các bệnh về thực quản, thậm chí là ung thư thực quản nếu duy trì lâu dài. Để bảo vệ sức khỏe, bạn nên để trà nguội một chút, đạt nhiệt độ ấm áp dễ chịu trước khi thưởng thức.



Uống trà xanh không đúng thời điểm có thể gây ra những tác động tiêu cực không mong muốn.

Thói quen uống trà xanh ngay sau bữa ăn có thể gây hại cho sức khỏe

Một thói quen sai lầm mà nhiều người thường gặp phải là uống trà xanh ngay sau bữa ăn. Trà xanh chứa một hợp chất gọi là tanin, có khả năng làm giảm khả năng hấp thu sắt trong thực phẩm, đặc biệt là sắt non-heme (loại sắt có nguồn gốc từ thực vật). Khi bạn uống trà xanh ngay sau khi ăn các món giàu sắt như thịt đỏ, gan, đậu hoặc rau lá xanh đậm, lượng sắt mà cơ thể hấp thụ sẽ bị giảm đi đáng kể.

Việc này có thể dẫn đến thiếu sắt trong thời gian dài, gây ra các vấn đề như mệt mỏi, da xanh xao, chóng mặt và suy nhược. Để tránh điều này, bạn nên đợi ít nhất 1-2 giờ sau bữa ăn trước khi thưởng thức trà xanh, giúp cơ thể có đủ thời gian hấp thu sắt một cách hiệu quả nhất.

Không nên uống trà xanh khi bụng đói

Uống trà xanh khi bụng trống có thể gây khó chịu cho hệ tiêu hóa, đặc biệt đối với những người có dạ dày yếu hoặc dễ bị các vấn đề về tiêu hóa. Các hợp chất như tanin và caffeine trong trà xanh có thể làm kích thích niêm mạc dạ dày, dẫn đến việc tăng tiết axit.

Khi không có thức ăn để cân bằng, lượng axit này có thể gây ra cảm giác cồn cào, đau bụng, buồn nôn hoặc ợ nóng. Vì vậy, tốt nhất bạn nên ăn nhẹ trước khi thưởng thức trà xanh để bảo vệ dạ dày và tránh các vấn đề không mong muốn.

Uống trà xanh sát giờ đi ngủ có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ

Trà xanh chứa caffeine, một chất có khả năng kích thích hệ thần kinh và làm giảm cảm giác buồn ngủ. Nếu bạn uống trà xanh quá gần giờ đi ngủ, đặc biệt là những loại trà có lượng caffeine cao như matcha hay sencha, nó có thể làm bạn khó ngủ, gây gián đoạn giấc ngủ và khiến bạn cảm thấy mệt mỏi vào ngày hôm sau. Để tránh tình trạng này, hãy hạn chế uống trà xanh ít nhất 2-3 tiếng trước khi đi ngủ để giúp cơ thể kịp thời chuyển hóa caffeine và tận hưởng một giấc ngủ sâu và chất lượng.

Uống trà xanh khi đang uống thuốc

Một số thành phần trong trà xanh, như caffeine và tanin, có thể tương tác với một số loại thuốc, làm thay đổi hiệu quả của thuốc hoặc gây ra các tác dụng phụ không mong muốn. Ví dụ, caffeine có thể làm tăng tác dụng của các thuốc

kích thích hoặc giảm tác dụng của các thuốc an thần. Tannin có thể làm giảm sự hấp thu của một số loại thuốc chứa sắt hoặc các khoáng chất khác.

Nếu bạn đang trong quá trình điều trị bằng thuốc, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ về việc uống trà xanh để tránh các tương tác tiềm ẩn. Tốt nhất nên uống trà xanh cách xa thời điểm uống thuốc ít nhất 1-2 tiếng.

Chi Chi *(t/h)*