

## 5 lý do bạn nên uống trà xanh pha mật ong hàng ngày

Viết bởi DongNaiHoney

Saturday, 13 June 2015 02:20 - Last Updated Saturday, 13 June 2015 02:45

---

There are no translations available.



**Trà xanh ngày càng trở thành thức uống phổ biến trong cuộc sống hàng ngày của nhiều người. Trà xanh chứa nhiều chất chống oxy hóa có thể giúp bạn trẻ lâu, phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên, bạn có biết rằng nếu kết hợp trà xanh với một chút chanh và mật ong sẽ mang lại nhiều lợi ích sức khỏe mà bạn không nghĩ tới.**

Đó chính là những tác động của trà xanh pha mật ong mà bạn nên biết.

### **Cải thiện chức năng não**

Trà xanh và mật ong không chỉ là thức uống làm trẻ hóa mà còn làm cho bạn thông minh hơn vì nó tốt cho chức năng não của bạn. Caffeine là một trong những thành phần chính có trong trà xanh. Khi kết hợp với mật ong, nó làm tăng cường hiệu quả cũng như vitamin tốt cho sức khỏe não bộ của bạn.



## 5 Lý do bạn nên uống trà xanh pha mật ong hàng ngày

Viết bởi DongNaiHoney

Saturday, 13 June 2015 02:20 - Last Updated Saturday, 13 June 2015 02:45

---

Số hiên diện của hai thành phần này trong trà xanh giúp cải thiện sự tập trung vì các tế bào thần kinh được cung cấp năng lượng. Trà xanh và mật ong giúp cải thiện thị giác phần lớn nhờ cũng như bổ sung cho bạn. Trà xanh với mật ong rất tốt cho sức khỏe não bộ của bạn. Hãy nhớ rằng, caffeine có trong trà xanh là với số lượng ít hơn so với cà phê. Do đó, nó làm cho não bộ của bạn dễ dàng và tăng tính tập trung.

### Đốt cháy chất béo hiệu quả

Rất nhiều chị em luôn tìm kiếm những cách có thể giúp họ làm giảm lượng calo dư thừa. Tin tốt cho bạn là uống trà xanh và mật ong có thể giúp bạn thực hiện tốt điều này. Trà xanh làm tăng sự trao đổi chất trong cơ thể trong khi mật ong làm giảm lượng calo vào cơ thể bạn. Bằng cách kết hợp hai thành phần này, quá trình đốt cháy chất béo đạt hiệu quả tăng khoảng 17%.

### Ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư

Mật trong những lợi ích sức khỏe quan trọng của việc uống trà xanh với mật ong là sự kết hợp này sẽ tạo ra chất chống oxy hóa tuyệt vời và cần thiết cho sức khỏe. Số nhân lên các tế bào hồng huyết cầu trong mật thực sự không kiểm soát số lượng đường.

Trà xanh sẽ giúp cơ thể sản xuất chất chống oxy hóa ngăn chặn sự gia tăng tế bào ung thư. Ngoài ra, uống trà xanh thường xuyên không chỉ ngăn chặn những bệnh ung thư mà còn giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

### Cải thiện sức khỏe răng miệng

Hầu hết mọi người ít quan tâm đến sâu răng và các vấn đề răng miệng khác. Catechin có trong trà xanh và mật ong có hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe răng miệng. Một nghiên cứu và các vấn đề răng miệng khác gây ra chủ yếu là do vi khuẩn liên khuẩn mutans.

## 5 Lý do bạn nên uống trà xanh pha mật ong hàng ngày

Viết bởi DongNaiHoney

Saturday, 13 June 2015 02:20 - Last Updated Saturday, 13 June 2015 02:45

---

Các catechins trong trà xanh kết hợp với mật ong làm giảm tác động của các vi khuẩn này, giúp cải thiện sức khỏe răng miệng của bạn. Đây là một trong những lợi ích sức khỏe của việc uống trà xanh với mật ong.

### Tốt hơn cho xương

Loãng xương là một vấn đề khiến hầu hết mọi người đều sợ. Để combat với vấn đề này bạn nên tu dưỡng sức khỏe xương đang ngày một suy giảm. Uống trà xanh với mật ong không chỉ làm tăng cường và nhồi nhét mà còn tốt cho xương của bạn vì có thể có thể chế độ ăn uống thiếu hụt oxy hóa và các hoạt chất chống viêm giúp bảo vệ mô cơ và xương tốt hơn, tăng cường khả năng hấp thụ canxi trong cơ thể.

### Các tin liên quan:

- [9 lợi ích phẩm kết với mật ong](#)
- [Thìu ong mật, sản lượng cây trồng nhiều nước bổ để đưa](#)
- [Giảm cân bằng nước chanh và mật ong](#)
- [Huyền luyện phát hiện bệnh ung thư](#)
- [Cuộc thi so sánh lượng ong đởu trên cơ thể](#)
- [Lập ngân hàng tinh trùng ong](#)
- [Loài ong bị mất thì loài người cũng tuyệt chủng](#)
- [Giảm cân bị mất tí hon lên ong mật](#)
- [Huyền luyện ong đở chuyên phát hiện mìn](#)
- [Loài ong tởng rỏ vào đởi tuyệt chủng](#)
- [Cách làm trồng da nhanh bằng mật ong](#)
- [Bài học dân chỏ tởi u u loài ong](#)
- [Khám phá loài ong](#)
- [Keo ong tở viêm loét đở dày tá tràng](#)
- [Mật ong hỏ tở bởnh ti u đởng](#)
- [Nỏc Ong làm kem đởng da: Đở t gỏp 8 lỏn vàng](#)
- [Đởng cỏp trong xã hỏi ong mật.](#)
- [Các lợi ích nguy hiỏm nhỏt Thỏ giỏi.](#)
- [Ngỏm chanh mật ong cho mùa Đỏng.](#)
- [Mật ong và quỏ](#)
- [Sỏ đỏng mật ong làm mỏt nỏ tở mỏn](#)
- [Sỏn kho mật ong và nỏc đỏa tởi](#)
- [ỏm ngỏi vỏi nỏc mật ong gỏng](#)
- [Mật ong - "Mỏ phẩm" sỏ 1 cho làn da](#)
- [Phỏn hoa – nguỏn protein vỏ tởn](#)

## 5 lý do bạn nên uống trà xanh pha mật ong hàng ngày

Viết bởi DongNaiHoney

Saturday, 13 June 2015 02:20 - Last Updated Saturday, 13 June 2015 02:45

---

- [Sữa ong chúa – Sản phẩm cao cấp của ngành ong](#)

{linkr:none}