

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

Written by DongNaiHoney

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

---



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 mứt ong ngày

Written by DongNaiHoney

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

---

Sở hữu dinh dưỡng 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 mứt ong giúp cải thiện thị giác phần lớn não cũng như bổ sung của bạn. Trà xanh với mứt 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 mứt ong có thể giúp bạn thực hiện tốt điều này. Trà xanh làm tăng sự trao đổi chất trong cơ thể trong khi mứt ong làm giảm lượng calo vào cơ thể bạn. Bằng cách kết hợp hai thành phần này, quá trình đốt cháy chất béo hiệu quả tăng khoảng 17%.

### Ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư

Mứt trong những lợi ích sức khỏe quan trọng của việc uống trà xanh với mứt 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 mứt thị giác không kiểm soát được dẫn đến ung thư.

Trà xanh sẽ giúp cơ thể sản xuất chất chống oxy hóa ngăn chặn sự gia tăng tế bào hồng huyết cầu. 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 mứt ong có hiệu quả trong việc cải thiện sức khỏe răng miệng. Màng bám răng 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

Written by 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 máu mà còn tốt cho xương của bạn vì cả hai có thể giúp tăng sản xuất chất chống 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 ong phát hiện bệnh ung thư](#)
- [Cuộc thi so sánh lượng ong đũa trên cơ thể](#)
- [Lập ngân hàng tinh trùng ong](#)
- [Loài ong bị mất thì loài người cũng tuyệt chủng](#)
- [Giảm cân bằng tí hon lên ong mật](#)
- [Huyền luyện ong để chuyên phát hiện mìn](#)
- [Loài ong tìm rệp vào để tuyệt chủng](#)
- [Cách làm trồng da nhanh bằng mật ong](#)
- [Bài học dân chủ từ loài ong](#)
- [Khám phá loài ong](#)
- [Keo ong trị viêm loét dạ dày tá tràng](#)
- [Mật ong hỗ trợ bệnh tiểu đường](#)
- [Nọc Ong làm kem dưỡng da: Đẹp gấp 8 lần vàng](#)
- [Đông cốp trong xã hội ong mật.](#)
- [Các loài bị nguy hiểm nhất Thế giới.](#)
- [Ngọt m chanh mật ong cho mùa Đông.](#)
- [Mật ong và quế](#)
- [Sử dụng mật ong làm mặt nạ trị mụn](#)
- [Sởn kho mật ong và nước dưa hấu](#)
- [Mật ong kết với nước mật ong gừng](#)
- [Mật ong - "Mặt phôi" số 1 cho làn da](#)
- [Phấn hoa – nguồn protein vô tận](#)

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

Written by 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}