Tác giả: Bùi Phạm Thành

CÁCH UỐNG TRÀ CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÁC BỆNH VỀ TIM MẠCH

(*Thường xuyên uống trà có liên quan đến việc giảm hơn 11% nguy cơ mắc các bệnh về tim và mạch máu. Tuy nhiên, uống trà khi còn nóng bỏng (burning hot) có thể làm tăng các nguy hiểm đối với mạch máu.*)



Từ lâu, trà vẫn thường được ca ngợi vì những lợi ích đối với sức khỏe. Đây là loại đồ uống đã xuất hiện từ thời cổ đại, từ 2700 năm trước tây lịch. Ban đầu, trà được sử dụng tại Trung hoa như một loại thức uống có công dụng chữa bệnh, và kể từ đó, nó đã trở nên phổ biến trên toàn thế giới.

Ngày nay, chúng ta yêu thích trà vì nó dễ pha, mang lại cảm giác ấm áp, dễ chịu, đồng thời còn là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa dồi dào.

Một tách trà đơn giản có vẻ chỉ là thức uống khởi đầu cho một ngày mới hay khép lại một buổi tối êm đềm, nhưng thực tế, nó có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe hơn chúng ta vẫn tưởng. Từ trà xanh đến trà đen, các loại trà khác nhau đều chứa nhiều hợp chất thực vật vốn đã và đang được thu hút sự quan tâm của những nhà nghiên cứu và người thưởng thức, vì những lợi ích tiềm năng của nó đối với sức khỏe.

Dù trà từ lâu đã gắn liền với khái niệm chăm sóc sức khỏe, các nhà nghiên cứu vẫn đang tiếp tục khám phá mối liên hệ giữa việc uống trà và các kết quả sức khỏe lâu dài. Trên thực tế, một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí "Journal of Internal Medicine" cho thấy, thói quen uống trà có thể liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc các bệnh lý về tim mạch.

Cuộc nghiên cứu được thực hiện như thế nào?

Cuộc nghiên cứu về trà này theo dõi 485,934 người tham gia từ Ngân hàng Dữ liệu Sinh học Kadoorie Trung hoa (China Kadoorie Biobank), với khoảng thời gian theo dõi kéo dài gần chín năm, các nhà nghiên cứu đã ghi nhận các trường hợp mắc bệnh mạch máu mới phát sinh ở những người tham gia, bao gồm bệnh tim, đột quỵ và các tình trạng liên quan đến cục máu đông.

Ở thời điểm bắt đầu của cuộc nghiên cứu, những người tham gia đã hoàn tất các câu hỏi, trong đó họ cho biết số lượng tiêu thụ trà trong vòng 12 tháng trước đó. Đối với những người uống trà mỗi tuần, các nhà nghiên cứu đã thu thập thêm thông tin, bao gồm số tách trà tiêu thụ mỗi ngày, lượng trà được sử dụng, loại trà và nhiệt độ của trà khi uống.

Các nhà nghiên cứu cũng đánh giá tình trạng hút thuốc và mức độ hoạt động thể chất của những người tham gia để xem xét cách thức các yếu tố về lối sống này, cùng với việc tiêu thụ trà, có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh mạch máu.

Cuộc nghiên cứu đã phát hiện ra điều gì?

Sau khi phân tích dữ liệu, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng việc thường xuyên uống trà có liên quan đến nguy cơ mắc các bệnh về mạch máu thấp hơn. Cần lưu ý rằng các mối liên hệ này thay đổi tùy thuộc vào một số đặc điểm khi uống trà, bao gồm loại trà, độ đậm đặc, nhiệt độ trà, và ước tính số lượng trà được tiêu thụ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng trong số những người uống trà hàng tuần, nguy cơ ước tính thấp nhất được quan sát thấy ở những người tiêu thụ khoảng 6 đến 8 tách trà mỗi ngày. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu lưu ý rằng phát hiện này không nên được hiểu là lời đề nghị nên uống số lượng trà như vậy. Thay vào đó, nó thể hiện mức tiêu thụ liên quan đến rủi ro ước tính thấp nhất trong nhóm người tham gia cuộc nghiên cứu này.

Điều thú vị là các nhà nghiên cứu nhận thấy nhiệt độ của trà cũng là một yếu tố quan trọng. Việc uống trà ở nhiệt độ "nóng bỏng" có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh mạch máu cao hơn. Phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không chỉ xem xét lượng trà tiêu thụ mà còn cả cách thức uống trà; điều này cũng đồng nhất với các nghiên cứu trước đây, từng bày tỏ lo ngại về việc tiêu thụ các loại đồ uống ở nhiệt độ rất cao.

Cuối cùng, các nhà nghiên cứu đã xem xét cách thức tiêu thụ trà cùng những thói quen lối sống khác tác động như thế nào đến nguy cơ mắc bệnh mạch máu. Sự kết hợp giữa thói quen uống trà, không hút thuốc, và duy trì mức độ hoạt động thể chất cao có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh mạch máu thấp nhất. Những phát hiện này cho thấy việc tiêu thụ trà có thể là một phần trong một mô hình rộng lớn hơn gồm các hành vi liên quan đến sức khỏe, vốn có tác động tích cực đến sức khỏe tim mạch.

Điều này có ý nghĩa gì trong đời sống thực tế?

Kết quả của nghiên cứu này cho thấy việc thường xuyên uống trà có thể liên quan đến nguy cơ mắc các bệnh mạch máu thấp hơn, đặc biệt là khi kết hợp với những thói quen sống lành mạnh khác, chẳng hạn như không hút thuốc và duy trì hoạt động thể chất đều đặn. Mặc dù uống trà chỉ là một thay đổi nhỏ trong thói quen hàng ngày, nhưng những

phát hiện này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhìn nhận vấn đề một cách bao quát hơn đối với sức khỏe tim mạch.

Trà chứa nhiều hợp chất thực vật có thể giúp giải thích những lợi ích sức khỏe tiềm ẩn của nó, nhưng chỉ uống trà thôi thì không giống như một lối sống lành mạnh cho tim nói chung. Ngoài việc thưởng thức một tách trà hàng ngày, đây là một số thói quen khác có thể giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch của chúng ta.

Thành lập một phương pháp ăn uống cân bằng. Việc bổ sung thêm trái cây, rau củ, các loại hạt, nguồn đạm nạc và cá có thể góp phần hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Duy trì lối sống năng động. Trong nghiên cứu này, hoạt động thể chất là một trong những yếu tố của lối sống giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh lý mạch máu. Các chuyên gia khuyên rằng chúng ta nên dành ít nhất 150 phút mỗi tuần cho các hoạt động thể chất với cường độ vừa phải.

Ngừng hút thuốc. Việc không hút thuốc cũng là một yếu tố khác giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh lý mạch máu. Nếu cần hỗ trợ để từ bỏ thói quen này, quý vị có thể tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc tham khảo ý kiến từ chuyên gia y tế.

Và nếu hiện tại quý vị không phải là người thường xuyên uống trà nhưng muốn thêm trà vào thói quen hàng tuần của mình, thì có rất nhiều cách để thưởng thức loại đồ uống này. Dưới đây là một vài gợi ý giúp quý vị bắt đầu:

📌 **Quý vị có thể thưởng thức trà khi còn ấm hoặc trà đá**. Trà phù hợp với nhiều mức nhiệt độ khác nhau, dù quý vị thích một tách trà ấm nóng vào buổi sáng hay một ly trà mát lạnh với đá. Nếu uống trà nóng, hãy đợi một chút để trà nguội bớt, tránh tình trạng trà quá nóng gây bỏng khi nhấp ngụm đầu tiên.

📌 **Hãy thử nhiều loại trà khác nhau**. Từ trà xanh, trà đen cho đến các loại trà thảo mộc như trà hoa dâm bụt, hoa cúc... có rất nhiều lựa chọn để quý vị khám phá. Hãy thử các hương vị khác nhau để tìm ra loại mà quý vị thích nhất.

📌 **Thử pha trà kiểu la–tê (trà sữa)**. Nếu quý vi là người yêu thích của món la–tê (latte – cà phê sữa), hãy thử thay cà phê bằng trà. Đây là loại đồ uống ngon miệng mà quý vị có thể tự tay pha chế tại nhà, có thể dùng ở nhiệt độ ấm hay lạnh.

Tóm tắt nhận xét của các chuyên gia

Một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Journal of Internal Medicine cho thấy thói quen uống trà có thể liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc các bệnh lý mạch máu, đặc biệt là khi kết hợp với lối sống không hút thuốc và thường xuyên vận động thể chất. Mức độ liên quan thay đổi tùy thuộc vào loại trà, độ đậm đặc, nhiệt độ, và lượng trà tiêu thụ;

các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng việc uống trà ở nhiệt độ "nóng bỏng" lại có liên quan đến nguy cơ mắc bệnh lý mạch máu cao hơn. Nhìn chung, những phát hiện này làm nổi bật mối liên hệ giữa thói quen uống trà cùng các yếu tố lối sống có lợi cho tim mạch với sức khỏe hệ tim mạch.

Bùi Phạm Thành
(Đặc San Lâm Viên)
Nguyên bản: How You Drink Your Tea Could Affect Your Heart Disease Risk, New Study Says



*Nguồn: Internet eMail by **đslv** chuyển*

Đăng ngày thứ Hai, November 9, 2026
tkd. Khoá 10A–72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH