

TÀI LIỆU THAM KHẢO VỀ THÀNH PHẦN KHOA HỌC VÀ CÔNG DỤNG CỦA TRÀ XANH ĐỐI VỚI CUỘC SỐNG

1/ Body fat loss achieved by stimulation of thermogenesis by a combination of bioactive food ingredients: a placebo-controlled, double-blind 8-week intervention in obese subjects.

Chiết xuất EGCG trong trà xanh giúp gia tăng hoạt động của hệ thần kinh giao cảm, gia tăng sự sinh nhiệt và oxi hóa chất béo, giảm sự tích tụ mỡ trong cơ thể.

2/ Epigallocatechin gallate attenuates diet-induced obesity in mice by decreasing energy absorption and increasing fat oxidation.

Chiết xuất EGCG trong trà xanh có công dụng làm tăng quá trình oxi hóa chất béo và giảm tích lũy mỡ được nghiên cứu trên chuột.

3/ The effects of green tea consumption on metabolic and anthropometric indices in patients with Type 2 diabetes.

Uống trà xanh giúp giảm đáng kể huyết áp tâm thu ở bệnh nhân bị bệnh tiểu đường type 2.

4/ A green tea extract lowers plasma cholesterol by inhibiting cholesterol synthesis and upregulating the LDL receptor in the cholesterol-fed rabbit.

Chiết xuất EGCG trong trà xanh có tác dụng giảm LDL - cholesterol xấu và tăng lượng HDL - cholesterol tốt. Cơ chế này của chiết xuất EGCG trong trà xanh làm giảm quá trình hấp thụ lipid trong hệ thống tiêu hóa và làm tăng quá trình bài tiết những chất độc ra khỏi cơ thể qua đó ngăn ngừa nguy cơ béo phì được nghiên cứu trên thỏ.

University of Maryland Medical Center: green tea.

Các công dụng của chiết xuất EGCG từ trà xanh: chống oxi hóa; chống xơ vữa động mạch; giảm lượng cholesterol xấu, tăng lượng cholesterol tốt cho cơ thể; hỗ trợ điều trị bệnh ung thư; giúp điều trị bệnh viêm khớp mãn tính; bệnh tiểu đường; bệnh viêm ruột mãn tính; bệnh gan và giúp giảm cân. Liều dùng cho người trưởng thành: 2-3 tách trà xanh mỗi ngày (chứa khoảng 240-320 mg polyphenols) hoặc 100-750 mg chiết xuất trà xanh chuẩn hóa mỗi ngày. Người có bệnh tim hoặc huyết áp cao, bệnh thận, vấn đề về gan, loét dạ dày, và rối loạn tâm lý, lo âu, không nên dùng trà xanh. Phụ nữ có thai và đang cho con bú nên tránh dùng trà xanh. Trà xanh cũng chứa caffeine nên khi dùng trà xanh nhiều sẽ có các triệu chứng: mất ngủ, tim đập nhanh và chóng mặt, làm giảm hiệu quả của thuốc an thần trong việc điều trị bệnh lo âu; tương tác với thuốc điều trị cao huyết áp và nhồi máu cơ tim. Trà xanh có thể làm giảm tác dụng của adenosine, thuốc được sử dụng ở bệnh viện cho chứng rối loạn nhịp tim. Không dùng trà xanh với thuốc làm loãng máu. Nếu dùng trà xanh cùng với các thuốc chống đông máu có thể đưa đến nguy cơ làm gia tăng sự xuất huyết. Trà xanh tương tác với thuốc an thần dùng để điều trị chứng tâm thần phân liệt; tương tác với thuốc điều trị hen suyễn.

5/ Inhibition of N-methyl-N'-nitro-N-nitrosoguanidine-induced carcinogenesis by (-)-epigallocatechin gallate in the rat glandular stomach.

Chiết xuất EGCG từ trà xanh ức chế sự hình thành N-methyl-N'-nitro-N-nitrosoguanidine - một trong những nhân tố gây ung thư dạ dày.

6/ In vitro anti-beta-secretase and dual anti-cholinesterase activities of Camellia sinensis L. (tea) relevant to treatment of dementia.

Chiết xuất EGCG từ trà xanh giúp cải thiện trí nhớ và điều trị bệnh Alzheimer:
Chiết xuất EGCG từ trà xanh ức chế sự phát triển của enzyme butyrylcholinesterase (BuChE) - một enzyme xấu có nhiều trong não của bệnh nhân Alzheimer. Ngoài ra, chiết xuất EGCG từ trà xanh còn ức chế phân hóa của acetylcholinesterase (AChE) - enzym làm phân hủy chất dẫn truyền xung thần kinh.

7/ Green tea polyphenols block endotoxin-induced tumor necrosis factor- production and lethality in a murine model.

Chiết xuất EGCG từ trà xanh giúp tăng mật độ và duy trì cấu trúc của xương, giảm đáng kể các yếu tố hoại tử khối u TNF - α (một trong những nguyên nhân gây ra các bệnh viêm xương, khớp).

8/ The main green tea polyphenol epigallocatechin-3-gallate counteracts semen-mediated enhancement of HIV infection.

Chiết xuất EGCG từ trà xanh có thể ức chế SEVI - một loại protein trong tinh dịch có tác dụng tạo điều kiện thuận lợi cho vi rút HIV tiếp cận với tế bào bình thường để lây nhiễm. Cụ thể, EGCG trong trà xanh sẽ ngăn virus HIV không bám vào các tế bào hệ miễn dịch của con người.