

Bột trà xanh matcha là một trong những “thần dược”, có chức năng “thần kỳ” trong làm đẹp & chăm sóc sức đề kháng. Từ xa xưa cho đến ngày nay, nhiều bạn đã sử dụng trà xanh để có làn da trắng sáng, mịn màng. đó cũng là nguyên liệu để pha chế nên nhiều thức uống thơm ngon, lôi kéo. tiếp sau đây là tất tần tật thông báo về sản phẩm này. Cùng theo dõi nhé!

Bột trà xanh matcha là gì?

trong nhiều năm trở lại đây, có những trào lưu gia nhập từ quốc tế vào VN và càng ngày càng cách tân và phát triển. Xu thế ấy không làm biến mất mà còn được giữ lại và phát triển trẻ khỏe hơn thế nữa. một trong những Xu thế kể trên đó là sử dụng bột matcha trà xanh trong làm đẹp & chăm sóc sức khỏe.

Bột trà xanh matcha đó là bột từ lá trà xanh được nghiền nhỏ. và đây là dòng sản phẩm có từ nhiều năm tại Japan. Bột trà xanh xuất hiện nhiều trong số những buổi trà đạo, những công thức pha chế nước uống, làm bánh hay mặt nạ dưỡng da cho nữ giới. Trong xu hướng trái đất hóa, bột trà xanh ngày càng vươn xa trên quả đất và đến việt nam.

Tại nước ta, ngoài tiêu thụ một lượng bột trà xanh matcha nhập khẩu thì các vùng trồng chè trong nước cũng đã áp dụng cách thức văn minh để cho ra đời nhiều chủng loại bột matcha trà xanh đặc thù. bạn có thể kể tới bột matcha trà Thái Nguyên, Phú Thọ, tỉnh nghệ an, Cầu Đất... Tùy vào từng vùng thổ nhưỡng và điều kiện khác nhau mà cho ra các loại bột matcha trà xanh có hương vị đặc trưng không lẫn vào đâu được.

các thành phần quan trọng trong bột trà xanh matcha

chúng ta vẫn thường sử dụng lá trà tươi tốt để hãm nước uống mỗi ngày. dẫu thế, theo nghiên cứu, sử dụng bột matcha trà xanh tốt hơn là hãm nước bằng lá trà tươi không ít. chi tiết cụ thể, trong bột matcha có chứa chất chống oxy hóa cao cấp 137 lần so với nước trà tươi.

Theo hiệu quả của rất nhiều nghiên cứu và phân tích, trong bột trà xanh có tương đối nhiều hợp chất quan trọng, tốt cho sức đề kháng. trong số ấy phải nói tới chất chống oxy hóa EGCG. đây là một loại chất đặc biệt, cao hơn nữa gấp 20 lần đối với trong quả lựu & quả việt quất. EGCG giúp ngăn ngừa lão hóa, ổn định lượng đường trong máu, giảm cholesterol, hỗ trợ tim mạch, giảm nguy cơ tiềm ẩn đột quy...

Trong bột trà xanh matcha còn có chất matcha catechin. đây là hợp chất chỉ tìm thấy độc tôn ở lá trà xanh. Chất này có công dụng ngăn chặn các căn bệnh nguy khốn như ung thư, nhồi máu cơ tim, béo bệu,...

Ngoài hai phần tử quan trọng trên, trong một matcha trà xanh còn số một vài chất quan trọng như tanin, axit amin L - theanine. Đây đều là các hợp chất quý hiếm giúp con người tăng sức đề kháng để chống lại nhiều căn bệnh thường gặp, nhất là bệnh ung thư.

những tính năng của bột trà xanh matcha

Trà xanh matcha có khá nhiều chức năng trong công việc quan tâm sức khỏe và làm đẹp, đặc biệt là so với phụ nữ. tiếp sau đây là các tính năng chính đã được khoa học phân tích chứng tỏ qua thực tế sử dụng của hàng triệu người trên quả đất.

Bột matcha trà xanh có chức năng giảm stress

phần tử vitamin C có trong bột trà xanh và chất EGCG có khả năng giải phóng những gốc chủ quyền & tiết ra những hormone chống lại các cơn stress hay giảm trạng thái run sợ, căng thẳng. không chỉ có vậy, trong trà xanh

còn tồn tại chất cafein giúp kích thích sự tỉnh táo. Còn chất thiamine sẽ giúp bạn giảm những cơn lo ngại, chán nản.

Bột trà xanh matcha hỗ trợ phòng ngừa ung thư

Chất EGCG có trong trà xanh là phần tử quan trọng góp thêm phần ức chế sự tiến lên của những tế bào ung thư, trong đó có bệnh như ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến, ung thư trực tràng, ung thư thực quản. không dừng lại ở đó, chất EGCG còn có công dụng đối với người bị bệnh tim mạch, giảm những triệu chứng đột quy, giảm cholesterol,...

Bột trà xanh matcha giúp ngăn chặn lão hóa

các vitamin có trong trà xanh như vitamin A, vitamin B & những amino axit có tác dụng chống lão hóa. khách hàng trà xanh liên tục sẽ có da dẻ hồng hào, khung hình khỏe khoắn & tuổi thọ ngày càng cao.

Chất polyphenol có trong bột trà xanh có công dụng kháng lại chất oxy hóa, chống [trà xanh matcha](#) gốc độc lập, giúp thanh lọc khung hình. Theo phân tích tại nhật bản, chất polyphenol có công dụng chống oxy hóa cao gấp 18 lần so với các loại vitamin E.

Bột trà xanh có khả năng giảm huyết áp lợi tiểu

Theo tác dụng của nhiều nghiên cứu và phân tích, những người dân uống trà xanh tiếp tục sẽ có huyết áp không thay đổi. Chất cafein có trong trà xanh giúp đẩy gia tốc nhanh các bước lọc thận, nước tiểu được bài tiết nhanh hơn. cùng theo đó giúp vô hiệu hóa các chất dư thừa còn sót nội địa tiểu, nhờ vậy mà thận được sạch sẽ hơn.

Bột trà xanh matcha có công dụng chống khuẩn, chống viêm



Chất polyphenol trong bột trà xanh giúp làm lành vết thương rất hiệu quả. Nó sẽ ngăn chặn sự xâm nhập của những virus, vi trùng gây bệnh. Có đa số chúng ta dùng lá trà xanh để nấu nước tắm khi bị những bệnh ngoài da như mụn nhọt, rôm sảy. bên cạnh đó, hợp chất này còn giúp khung người chống lại bệnh tiêu chảy. chính vì thế, nhiều chế phẩm từ trà xanh đã được dùng để trị những bệnh tương quan đến tiêu hóa, cảm cúm & đạt kết quả trên 90%.

Bột trà xanh matcha có chức năng giảm cân

Chất cafein có trong bột trà xanh giúp tan mỡ, lợi tiểu, tăng lượng dịch tiết ra từ dạ dày, Từ đó kích cầu tiêu hóa, giải phóng mỡ thừa. Còn chất catechin lại giúp phân giải mỡ bụng, cho vòng eo thon gọn.

Bột trà xanh giúp làm đẹp da

Đây là một trong những chức năng tuyệt vời của bột matcha trà xanh. Từ xa xưa cho tới thời nay, con người đã biết dùng bột trà xanh để gia công trắng da, vô hiệu hóa bã nhờn, se khít lỗ chân lông. không chỉ có thế, dùng mặt nạ trà xanh còn hỗ trợ làn da mạnh bạo hơn, ngăn chặn các bước lão hóa của da. Nhờ vậy, làn da sẽ trở nên trắng hồng, mịn màng hơn.

Trà xanh có công dụng với mắt và răng miệng

Theo phân tích, hàm lượng florua trong trà xanh hoàn toàn có thể hỗ trợ tốt cho răng miệng và thị lực. những người dân súc miệng bằng nước trà xanh thì tỉ lệ giảm kích thước răng tới 80%. Chất vitamin C trong trà xanh rất chất lượng cho người bị đục thủy tinh thể. chính vì như thế, các người tiêu dùng trà xanh liên tiếp sẽ có thị lực tốt hơn.

Cách sử dụng bột trà xanh matcha trong làm đẹp và chăm lo sức khỏe

với các tác dụng tuyệt hảo như trên, bột trà xanh đã biến thành một loại mỹ phẩm vạn vật thiên nhiên rất được ưa chuộng. dưới đây là các cách sử dụng bột trà xanh trong làm đẹp & quan tâm sức khỏe.

Dùng bột trà xanh để làm mặt nạ trị mụn

các hợp chất trong bột trà xanh có chức năng chăm lo da, đặc biệt là vô hiệu nhiều chủng loại mụn như mụn đầu đen, mụn bọc, mụn cám,...Ngoài ra, nó cũng giúp giảm sưng đau, vết thâm do mụn để lại. Cách sử dụng như sau:

Lấy ½ muỗng bột trà xanh, kết phù hợp với 1 muỗng bột yến mạch chia thành một hỗn hợp rồi đắp lên mặt khoảng tầm 15 - 20 phút.

Sử dụng mặt nạ này 2 - 3 lần/ tuần sẽ cho làn da trắng mịn, sạch mụn, giảm thâm.

Dùng bột trà xanh tắm trắng body

những hoạt chất trong bột trà xanh sẽ giúp làn da toàn thân bạn thêm mịn màng, trắng sáng. Cách pha chế như sau:

Nguyên liệu: 2 - 3 muỗng bột trà xanh, 4 - 6 muỗng bột đậu đỏ + 1 bịch sữa tươi không đường.

Làm ướt toàn thân, thoa hỗn hợp & mát xa khoảng chừng 15 - 20 phút. tiếp đến, bạn tắm lại với nước sạch mà dưỡng như không cần dùng sữa tắm.

Bạn tiến hành 2 - 3 lần/ tuần sẽ cho công dụng rõ nét với làn da body toàn thân trắng sáng, mềm mại.

Cách làm sinh tố matcha

ngoài các việc làm đẹp thì bột trà xanh còn hoàn toàn có thể sử dụng để pha chế thành các loại đồ uống cực ngon. Sinh tố matcha là một trong món ngon bạn nên thử. Cách làm sinh tố này như sau:

Matcha Tea

Benefits



Nguyên liệu: 2-3gr (khoảng chừng 1/2 muỗng cafe) bột trà xanh matcha. bạn cũng có thể lựa chọn 1 loại trái cây tùy thích như dâu, xoài, chuối,... không chỉ có vậy, có thêm đá viên, nước đường hoặc sữa đặc.

Cách tiến hành như sau: cho cả hỗn hợp trên vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn và sau đó rót ra ly. bạn cũng có thể trang trí thêm 1 ít bột trà xanh lên bên trên ly sinh tố để trông thu hút hơn.

Dùng bột trà xanh để gia công thức uống giảm cân

giữa những tính năng của bột trà xanh đó là giúp giảm cân kết quả. sau đây là cách pha chế thức uống để giúp chị em phụ nữ có vòng eo nhỏ gọn, khung hình cân đối.

Nguyên liệu: Sử dụng 4gr bột trà xanh matcha, 2gr bột lá bạc hà, 150ml nước ấm, 300ml sữa dừa.

Cách pha chế: hâm nóng sữa dừa, sau đó cho hỗn hợp bột trà xanh, bột lá bạc hà & nước ấm vào chia thành một hỗn hợp có mùi vị thơm ngon đặc thù.

chú ý khi pha chế thức uống này là không nên để nước quá nóng. lúc đó sẽ làm mất đi những tinh chất quý trong hỗn hợp.

ngoài những việc sử dụng sữa dừa và bạc hà, bạn có thể kết phù hợp với chanh tươi để chia thành thức uống thơm ngon, bổ dưỡng & giảm cân tác dụng.

một số để ý khi sử dụng bột trà xanh matcha

Tuy là một trong những thực phẩm vàng trong làng làm đẹp & chăm lo sức đề kháng nhưng việc sử dụng bột trà xanh matcha cũng cần được chú ý một số vấn đề như sau:

không nên dùng bột trà xanh để pha uống lúc đói bụng vì rất có thể gây cồn cào, giận dữ, dễ dẫn đến viêm loét dạ dày.

số lượng ly bột trà xanh nên uống hàng ngày chỉ là 2 ly, không nên uống rất nhiều dẫn đến một số trong những tình huống xấu không đáng có.

nữ giới mang thai & trẻ con dưới 3 tuổi không nên sử dụng bột trà xanh.

những người bị mắc bệnh viêm loét dạ dày, thiếu máu, mất ngủ đừng nên sử dụng bột trà xanh vì có thể những bệnh lý kia sẽ nặng hơn.



đừng nên sử dụng những thức uống được pha chế quá đặc từ bột matcha trà xanh. các hoạt chất như cafein sẽ gây nên khó ngủ, đau đầu nếu sử dụng quá đặc.

nên chọn mua bột matcha trà xanh ở các nơi đáng tin cậy. Nếu sử dụng dòng sản phẩm kém chất lượng sẽ gây nên những hậu quả khó lường.

Trên đây là tất tần tật thông tin về bột trà xanh matcha. hãy lựa chọn ADD đáng tin cậy để có dòng sản phẩm cực tốt. và cũng sử dụng bột matcha trà xanh một cách khoa học để đạt hiệu quả nhất.