

Bột trà xanh matcha là 1 trong “thần dược”, có công dụng “thần kỳ” trong làm đẹp & chăm lo sức đề kháng. Từ xa xưa cho tới ngày này, đa số chúng ta đã sử dụng trà xanh để sở hữu làn da trắng sáng, mịn màng. đây cũng là vật liệu để pha chế nên nhiều thức uống thơm ngon, cuốn hút. dưới đây là tất tần tật thông báo về dòng sản phẩm này. Cùng theo dõi nhé!

Bột trà xanh matcha là gì?

trong vô số năm trở lại đây, có các trào lưu du nhập từ quốc tế vào nước ta và càng ngày càng phát triển. xu hướng ấy không bị mất đi mà còn được giữ lại và trở nên tân tiến trẻ trung và tràn đầy năng lượng hơn thế nữa. 1 trong những Xu thế kể trên chính là sử dụng bột matcha trà xanh trong làm đẹp & quan tâm sức khỏe.

Bột trà xanh matcha chính là bột từ lá trà xanh được nghiền nhỏ. và đây là sản phẩm có từ lâu đời tại Japan. Bột trà xanh xuất hiện nhiều trong những buổi trà đạo, các công thức pha chế nước uống, làm bánh hay mặt nạ dưỡng da cho phái đẹp. Trong xu hướng thế giới hóa, bột trà xanh ngày càng vươn xa trên thế giới và đến Việt Nam.

Tại VN, ngoài tiêu thụ một lượng bột trà xanh matcha nhập khẩu thì các vùng trồng chè trong nước đã và đang vận dụng phương thức tân tiến để phát hành các loại bột matcha trà xanh đặc trưng. chúng ta có thể nói đến bột matcha trà Thái Nguyên, Phú Thọ, nghệ an, Cầu Đất,... Tùy vào từng vùng thổ nhưỡng và điều kiện khác biệt mà cho ra các loại bột matcha trà xanh có hương vị đặc trưng không lẫn vào đâu được.

những phần tử quan trọng trong bột trà xanh matcha

chúng ta vẫn thường sử dụng lá trà xanh tươi để hãm nước uống mỗi ngày. mặc dù vậy, theo nghiên cứu, sử dụng bột matcha trà xanh tốt hơn là hãm nước bằng lá trà tươi rất nhiều. chi tiết, trong bột matcha có chứa chất chống oxy hóa thời thượng 137 lần so với nước trà tươi.

Theo công dụng của nhiều phân tích, trong bột trà xanh có tương đối nhiều hợp chất quan trọng, tốt cho sức khỏe. trong số ấy phải kể đến chất chống oxy hóa EGCG. đó là một loại chất đặc biệt quan trọng, cao hơn nữa gấp 20 lần so với trong quả lựu & quả việt quất. EGCG giúp ngăn ngừa lão hóa, không thay đổi lượng đường trong máu, giảm cholesterol, hỗ trợ tim mạch, giảm nguy cơ đột quỵ...

Trong bột trà xanh matcha còn tồn tại chất matcha catechin. đây là hợp chất chỉ tìm thấy duy nhất ở lá trà xanh. Chất này có tác dụng ngăn ngừa các căn bệnh nguy nan như ung thư, nhồi máu cơ tim, mập ú,...

Ngoài hai phần tử quan trọng trên, trong 1 matcha trà xanh còn có một số trong những chất quan trọng như tanin, axit amin L - theanine. Đây đều là các hợp chất quý và hiếm giúp con người tăng sức đề kháng để chống lại nhiều căn bệnh thường gặp, đặc biệt là bệnh ung thư.

các tính năng của bột trà xanh matcha

Trà xanh matcha có nhiều tác dụng trong các việc quan tâm sức khỏe & làm đẹp, nhất là đối với nữ giới. sau đây là các tính năng chính đã được khoa học nghiên cứu và phân tích chứng tỏ qua thực tiễn sử dụng của hàng triệu người trên thế giới.

Bột matcha trà xanh có công dụng giảm căng thẳng

phần tử vitamin C có trong bột trà xanh và chất EGCG có chức năng giải phóng những gốc hòa bình và tiết ra những hormone chống lại các cơn căng thẳng mệt mỏi hay giảm trạng thái lo âu, căng thẳng. không chỉ có vậy,

trong trà xanh còn tồn tại chất cafein giúp kích cầu sự tỉnh táo. Còn chất thiamine sẽ giúp bạn giảm các cơn lo lắng, tuyệt vọng và chán nản.

Bột trà xanh matcha hỗ trợ phòng ngừa ung thư

Chất EGCG có trong trà xanh là phần tử quan trọng đóng góp thêm phần ức chế sự phát triển của những tế bào ung thư, trong những số ấy có bệnh như ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến, ung thư trực tràng, ung thư thực quản. bên cạnh đó, chất EGCG còn có tác dụng đối với người bị bệnh tim mạch, giảm những triệu chứng đột quỵ, giảm cholesterol,...

Bột trà xanh matcha giúp ngăn ngừa lão hóa

những vitamin có trong trà xanh như vitamin A, vitamin B và các amino axit có chức năng chống lão hóa. quý khách hàng trà xanh liên tiếp sẽ có da dẻ hồng hào, cơ thể khỏe khoắn và tuổi thọ càng ngày càng cao.

Chất polyphenol có trong bột trà xanh có tác dụng kháng lại chất oxy hóa, chống gốc chủ quyền, giúp thanh lọc cơ thể. Theo phân tích tại Japan, chất polyphenol có tác dụng chống oxy hóa cao gấp 18 lần đối với các loại vitamin E.

Bột trà xanh có chức năng giảm huyết áp lợi tiểu

Theo công dụng của tương đối nhiều nghiên cứu và phân tích, những người uống trà xanh tiếp tục sẽ sở hữu được huyết áp ổn định. Chất cafein có trong trà xanh giúp đẩy nhanh quy trình lọc thận, nước tiểu được bài tiết nhanh hơn. đồng thời giúp vô hiệu những chất dư thừa còn sót trong nước tiểu, nhờ vậy mà thận được thật sạch hơn.

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

Chất polyphenol trong bột trà xanh giúp làm lành vết thương rất tác dụng. Nó sẽ ngăn chặn sự xâm nhập của các virus, vi khuẩn 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. không chỉ có thế, hợp chất [bột trà xanh matcha](#) này còn giúp khung hình chống lại bệnh tiêu chảy. chính vì như vậy, nhiều chế phẩm từ trà xanh đã được dùng để trị các bệnh tương quan đến tiêu hóa, cảm cúm & đạt kết quả trên 90%.

Bột trà xanh matcha có khả 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 thích tiêu hóa, giải phóng mỡ thừa. Còn chất catechin lại giúp phân giải mỡ bụng, cho vòng eo không gồ gề.

Bột trà xanh giúp làm đẹp da

Đây là một trong những tính năng tuyệt hảo của bột matcha trà xanh. Từ rất lâu rồi cho đến ngày này, con người đã biết dùng bột trà xanh để làm trắng da, vô hiệu bã nhờn, se khít lỗ chân lông. bên cạnh đó, dùng mặt nạ trà xanh còn hỗ trợ làn da khỏe khoắn hơn, ngăn ngừa tiến trình lão hóa của da. Nhờ vậy, làn da sẽ có thể trở nên trắng hồng, mịn màng hơn.

Trà xanh có chức năng với mắt & răng miệng

Theo nghiên cứu và phân tích, hàm lượng florua trong trà xanh có thể hỗ trợ tốt cho răng miệng & thị lực. những người 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. vì thế, những khách hàng trà xanh liên tục sẽ có thị lực tốt hơn.

Cách sử dụng bột trà xanh matcha trong làm đẹp & quan tâm sức khỏe

với các tác dụng tuyệt hảo như trên, bột trà xanh đã biến đổi thành một loại mỹ phẩm vạn vật thiên nhiên rất được yêu thích. tiếp sau đây là những cách sử dụng bột trà xanh trong làm đẹp & chăm lo sức khỏe.

Dùng bột trà xanh để làm mặt nạ trị mụn

những hợp chất trong bột trà xanh có chức năng quan tâm da, đặc biệt là vô hiệu các 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 hợp với 1 muỗng bột yến mạch tạo thành một hỗn hợp rồi đắp lên mặt khoảng chừng 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 toàn thân

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

Nguyên liệu: 2 - 3 muỗng bột trà xanh, 4 - 8 muỗng bột đậu đỏ + 1 bịch sữa tươi không đường.

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

Bạn thực hiện 2 - 3 lần/ tuần sẽ cho công dụng rõ rệt với làn da body toàn thân trắng sáng, quyến rũ.

Cách làm sinh tố matcha

ngoài việc làm đẹp thì bột trà xanh còn có thể sử dụng để pha chế thành các loại đồ uống cực ngon. Sinh tố matcha là 1 trong những món ngon bạn nên thử. Cách làm sinh tố này như sau:

Nguyên liệu: 2-3gr (khoảng ½ muỗng cafe) bột trà xanh matcha. chúng ta có thể chọn một loại trái cây tùy thích như dâu, xoài, chuối,... bên cạnh đó, có thêm đá viên, nước đường hoặc sữa đặc.



Cách tiến hành như sau: cho tất cả hỗn hợp trên vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn và kế tiếp rót ra ly. chúng ta có thể trang trí thêm một ít bột trà xanh lên phía bên trên ly sinh tố để trông cuốn hút hơn.

Dùng bột trà xanh để làm thức uống giảm cân

trong những tính năng của bột trà xanh đó là giúp giảm cân công dụng. tiếp sau đây là cách pha chế thức uống để giúp chị em nữ giới có vòng eo không lịch kịch, khung người cân bằng.

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

Cách pha chế: đun sôi sữa dừa, tiếp đến cho hỗn hợp bột trà xanh, bột lá bạc hà & nước ấm vào tạo thành một hỗn hợp có mùi vị thơm ngon đặc thù.

lưu ý khi pha chế thức uống này là đừng nên để nước quá nóng. khi ấy sẽ làm mất những tinh chất quý trong hỗn hợp.

ngoài việc sử dụng sữa dừa & bạc hà, chúng ta có thể kết phù hợp với chanh tươi để phân thành thức uống thơm ngon, bổ dưỡng và giảm cân công dụng.

một số trong những xem xét khi dùng bột trà xanh matcha



Tuy là 1 thực phẩm vàng trong làng làm đẹp và chăm lo sức đề kháng nhưng việc sử dụng bột trà xanh matcha cũng cần phải lưu ý một số luận điểm như sau:

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

số lượng ly bột trà xanh nên uống hằng ngày chỉ là 2 ly, không nên uống không ít dẫn đến một số tình huống xấu không đáng có.

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

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

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

nên chọn mua bột matcha trà xanh ở các nơi uy tín. Nếu sử dụng dòng sản phẩm kém chất lượng sẽ gây ra các hậu quả không thể đoán trước.

Trên đây là tất tần tật thông tin về bột trà xanh matcha. nên chọn Địa Chỉ đáng tin cậy để có sản phẩm tốt nhất có thể. và cũng sử dụng bột matcha trà xanh 1 cách khoa học để đạt hiệu quả cao nhất.

