Lợi ích của trà xanh cho người bị viêm khớp dạng thấp

Trà xanh và các loại trà khác có những lợi ích về sức khỏe bao gồm ngăn ngừa và điều trị bệnh viêm khớp dạng thấp. Điều này được cho là do các chất chống oxy hóa trong nó - cụ thể là catechin. Polyphenol như catechin ổn định các phân tử đã trở nên không ổn định vì nhiều lý do. Các phân tử không ổn định này được gọi là các gốc tự do, và chúng có liên quan đến tất cả các loại bệnh - bao gồm cả bệnh viêm khớp dạng thấp.

Các hợp chất catechin có trong trà xanh tốt bệnh viêm khớp dạng thấp

Hai hợp chất catechin trong trà xanh đã được phát hiện là có thể can thiệp vào quá trình viêm tự nhiên của cơ thể là: epigallocatechin 3-gallate và (epicatechin 3-gallate). Trong số này, nghiên cứu đã chỉ ra epigallocatechin 3-gallate là hiệu quả nhất trong hai loại. epigallocatechin 3-gallate cũng dường như có khả dụng sinh học tốt hơn, có nghĩa là cơ thể bạn có thể hấp thụ và sử dụng nó.

Ghi chú: Phần lớn các nghiên cứu về trà xanh và chiết xuất của nó cao khô trà xanh đã tập trung vào epigallocatechin 3-gallate. Một bài báo được xuất bản trên tạp chí nghiên cứu & trị liệu viêm khớp gọi là epigallocatechin 3-gallate "một trong những phân tử có nguồn gốc thực vật hàng đầu được nghiên cứu về những lợi ích sức khỏe tiềm tàng của nó." Theo nhà nghiên cứu, epigallocatechin 3-gallate chiếm tới 63% tổng số catechin trong trà xanh. Là một chất chống oxy hóa, nó mạnh hơn từ 25% đến 100% so với vitamin C và E.

Hoạt động nguyên bào sợi khớp

Trọng tâm của một số nghiên cứu là hoạt động của nguyên bào sợi hoạt dịch (hoạt dịch có nghĩa là liên quan đến niêm mạc khớp, nguyên bào sợi nghĩa là một tế bào trong mô liên kết sản xuất collagen và các sợi quan trọng khác).

Trong bệnh viêm khớp dạng thấp, nguyên bào sợi hoạt dịch được sản xuất ở mức độ cao và phá hủy sụn xung quanh khớp. Điều này có thể làm tăng cơn đau và tàn tật của bệnh.

Sự gia tăng nguyên bào sợi được cho là do một số loại tế bào được coi là bộ phận quan trọng của hệ thống miễn dịch hoạt động quá mức trong bệnh viêm khớp dạng thấp, bao gồm yếu tố hoại tử khối u-alpha và interleukin-1beta.

Những nguyên bào sợi dư thừa này sau đó ảnh hưởng đến hoạt động của các tế bào miễn dịch - bạch cầu, cytokine và chemokine - thông qua các loại tín hiệu cụ thể. Điều đó cho phép các nguyên bào sợi xâm nhập vào sụn và bắt đầu phá hủy nó. Một số nhà khoa học tin rằng quá

trình truyền tín hiệu của nguyên bào sợi có thể là một mục tiêu có giá trị cho các loại thuốc trong tương lai.

Ý tưởng này được hỗ trợ bởi một đánh giá về các sản phẩm tự nhiên để điều trị viêm khớp tự miễn dịch ra mắt vào năm 2018. Nó trích dẫn một nghiên cứu trên chuột, trong đó trà xanh làm giảm đáng kể mức hoại tử khối u-alpha và interleukin-1beta. Nó cũng làm giảm hoạt động của một số thụ thể chemokine trong khớp.

Một nghiên cứu năm 2017 về tín hiệu nguyên bào sợi bệnh viêm khớp dạng thấp đã sử dụng các mô hoạt dịch của con người từ đầu gối và hông trong quá trình phẫu thuật thay khớp hoặc các thủ thuật phẫu thuật khác. Họ phát hiện ra rằng cả epigallocatechin 3-gallate và epicatechin 3-gallate đều ức chế sản xuất interleukin 6 và 8 do interleukin-1beta gây ra, nhưng epigallocatechin 3-gallate đã làm điều đó hiệu quả hơn.

Các lợi ích khác cho bệnh viêm khớp dạng thấp

Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm khác đã ghi nhận rằng:

• Hợp chất epigallocatechin 3-gallate dường như tác động đến một số loại tế bào T, cũng là một phần của phản ứng quá mức miễn dịch của bệnh viêm khớp dạng thấp.

• Trà xanh có thể bình thường hóa các chức năng trao đổi chất có xu hướng bất thường trong bệnh viêm khớp.

• Ngoài catechin, trà xanh và chiết xuất của nó cao dược liệu đặc - cao khô trà xanh (và trà đen) chứa một axit amin gọi là L-theanine, có nhiều lợi ích sức khỏe đối với căng thẳng, tâm trạng và giấc ngủ (nói chung, không chỉ đối với bệnh viêm khớp dạng thấp).

Nghiên cứu về sử dụng chế độ ăn uống

Một nghiên cứu thực tế, quy mô lớn được công bố vào năm 2020 đã xem xét mối liên hệ giữa bệnh viêm khớp dạng thấp và sử dụng trà, bao gồm cả trà xanh và trà đen. Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ hơn 700 người tham gia và kết luận rằng những người uống nhiều trà có ít hoạt động của bệnh bệnh viêm khớp dạng thấp hơn so với những người uống ít trà hoặc không uống trà.

Xu hướng này diễn ra mạnh nhất ở phụ nữ, những người không hút thuốc và những người trên 60 tuổi. Họ kết luận rằng trà dường như có tác dụng có lợi đối với bệnh viêm khớp dạng thấp.

Một đánh giá tài liệu về ảnh hưởng của chế độ ăn uống trong bệnh viêm khớp dạng thấp, cũng được xuất bản vào năm 2020, đã tìm thấy bằng chứng rằng:

• Trà đen có tác dụng chống viêm và giảm mức độ của một số dấu hiệu bệnh viêm khớp dạng thấp, bao gồm cả mức của chất chỉ điểm cho phản ứng viêm trong cơ thể (CRP), sự kết tụ / hoạt hóa của bạch cầu và tiểu cầu

• Hơn ba tách trà mỗi ngày làm giảm nguy cơ phát triển bệnh viêm khớp dạng thấp.

• Trà xanh có tác dụng bảo vệ chống lại các bệnh viêm nhiễm như bệnh viêm khớp dạng thấp, cũng như các bệnh tim mạch, bệnh thoái hóa thần kinh và một số loại ung thư.

Hơn nữa, một nghiên cứu năm 2018 bao gồm một nghìn người tham gia đã kết luận rằng cả trà xanh và cà phê đều giúp ngăn ngừa sự phát triển của bệnh viêm khớp dạng thấp.

Trà xanh so với các loại trà khác

Các loại trà xanh, trắng và đen đều có nguồn gốc từ cây trà có tên khoa học camellia sinensis. Sự khác biệt duy nhất giữa chúng là khi thu hoạch lá và chồi. Thu hoạch sớm hơn cho kết quả màu trắng, muộn hơn một chút cho kết quả màu xanh lục và sau đó vẫn cho kết quả màu đen.

Thu hoạch càng sớm, hàm lượng chất chống oxy hóa càng cao và hàm lượng caffein càng thấp. Trên thực tế, các nghiên cứu trên động vật đã cho thấy tác dụng chống viêm của chiết xuất trà xanh vượt trội hơn so với chiết xuất trà đen.

Trà xanh, trà đen và trà trắng có nhiều loại khác nhau. Bởi vì tất cả chúng đều từ cây trà camillia sinensis, chúng chứa các polyphenol giống nhau, mặc dù số lượng có thể khác nhau. Một số giống này là:

• Hoa nhài (xanh)

• Bột trà xanh (Matcha)

• Ô long (thu hoạch giữa giai đoạn xanh và đen)

• Trà Assam (trà đen)

• Trà Ceylon (trà đen)

• Trà masala chai (hỗn hợp trà và gia vị, thường được pha bằng trà đen)

• Trà phổ nhĩ (một loại lên men tự nhiên được thu hoạch muộn hơn cả trà đen)

Các loại trà thảo mộc (còn được gọi là tisanes hoặc dịch truyền thảo mộc), trà rooibos và trà mật ong không đến từ cây trà camellia sinensis. Mặc dù một số trong số chúng có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe, nhưng chúng không chứa polyphenol giống nhau hoặc có tác dụng tương tự như các loại ở trên.

Liều lượng lên dùng

Một số nghiên cứu khuyến nghị liều lượng epigallocatechin 3-gallate từ 90 miligam (mg) đến 300 mg mỗi ngày. Vì một tách trà xanh chứa từ 60 mg đến 125 mg, bạn có thể đạt được lượng mục tiêu trong một vài cốc mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy rằng liều lượng lên đến 800 mg một ngày có thể an toàn; tuy nhiên, các tác dụng phụ có nhiều khả năng hơn ở cấp độ này.

Nghiên cứu cho thấy rằng chiết xuất trà xanh có hiệu quả hơn khi uống vào lúc đói.

Nhưng rất khó để xác định lượng catechin cụ thể mà bạn nhận được từ bất kỳ loại trà cụ thể nào. Nếu bạn muốn một liều lượng điều trị nhất quán, bạn có thể muốn xem xét các chất bổ sung chiết xuất từ trà xanh.

Tác dụng phụ và cảnh báo

Ngay cả các sản phẩm tự nhiên cũng có thể gây ra tác dụng phụ, vì vậy bất cứ khi nào bạn thêm một loại thuốc nào đó vào chế độ điều trị của mình, bạn nên biết các tác dụng phụ tiềm ẩn và đề phòng những tác dụng phụ có thể xảy ra.

Điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi dùng bất cứ thứ gì, vì nó có thể không an toàn cho bạn dựa trên tiền sử bệnh của bạn hoặc có thể ảnh hưởng tiêu cực đến các phương pháp điều trị khác.

Các tác dụng phụ có thể xảy ra của trà xanh, có xu hướng phổ biến hơn ở liều lượng cao hơn, chủ yếu bao gồm những tác dụng phụ gây ra bởi caffeine trong nó. Chúng bao gồm:

• Sự lo ngại

• Run

• Cáu gắt

• Khó ngủ

Tuy nhiên, trà xanh ít có khả năng gây ra các triệu chứng này hơn các đồ uống có chứa caffein khác. Nếu bạn nhạy cảm với tác động của caffeine, bạn có thể muốn tìm các lựa chọn loại bỏ caffeine.

Độc tính với gan đã được ghi nhận trong các nghiên cứu trên động vật, nhưng chỉ ở liều lượng vượt xa mức khuyến cáo của con người. Tuy nhiên, nếu bạn bị bệnh gan, hãy nói chuyện với bác sĩ về những nguy cơ tiềm ẩn của trà xanh.

Người ta biết rất ít về tác động của việc uống trà xanh trong thời kỳ mang thai và cho con bú. Một nghiên cứu trên động vật cho thấy rằng nó có thể gây ra những thay đổi về trao đổi chất ở cả mẹ và con, dẫn đến tích tụ mô mỡ bất thường.

Caffeine trong trà xanh cũng có thể là một mối quan tâm. Nếu bạn đang mang thai, đang cố gắng mang thai hoặc đang cho con bú, hãy nói chuyện với bác sĩ về trà xanh trước khi sử dụng.

Axit tannic trong trà xanh có thể làm ố răng.

Tương tác thuốc

Trà xanh có thể khiến các loại thuốc khác hoạt động khác với dự định. Nó có thể làm giảm tác động của:

• Thuốc điều trị corgard (nadolol) để diều trị bệnh huyết áp và bệnh tim

• Chất làm loãng máu, do hàm lượng vitamin K trong trà

Lưu ý: Vì tác dụng kích thích của trà xanh, bạn không nên kết hợp nó với các chất kích thích khác.

Lựa chọn trà và cách pha trà

Nếu bạn đang tìm kiếm một loại trà xanh chất lượng để pha, hãy tránh những túi trà từ các cửa hàng tạp hóa bình thường. Chúng thường có chất lượng thấp hơn và không tươi bằng các loại trà khác. Những nơi để tìm loại trà chất lượng tốt hơn bao gồm:

• Các quán trà địa phương

• Cửa hàng tạp hóa cao cấp hơn hoặc chợ đặc sản

• Cửa hàng tạp hóa Châu Á

• Các cửa hàng và nhà cung cấp trà trực tuyến

Bạn có thể tìm thấy những túi trà chất lượng cao, nhưng thông thường bạn sẽ nhận được kết quả tốt nhất khi sử dụng trà lá rời.

Thật khó để đánh giá giá trị dược liệu, nếu có, của trà đóng chai sẵn. Bạn có thể sẽ không nhận được thông tin về chất lượng trà, thời gian ngâm hoặc mức catechin. Bạn cũng có thể đang tiêu thụ một lượng lớn đường và carbohydrate cùng với nhiều thành phần khác. Để sử dụng làm thuốc, tự ủ hoặc sử dụng chất bổ sung có lẽ là những lựa chọn tốt hơn.

Để chuẩn bị trà xanh

Việc pha trà xanh của bạn đúng cách là điều quan trọng để nhận được những lợi ích tối đa mà nó có thể mang lại.

• Sử dụng nước sôi, không sôi (từ 150 đến 180 độ F là lý tưởng)

• Theo dõi thời gian dốc cho giống bạn nhận được (nếu có ghi chú). Nói chung, trà xanh có thời gian ngâm ngắn - khoảng từ 20 giây đến 4 phút.

Mua bổ sung trà xanh

Hãy nhớ rằng các chất bổ sung không được cục quản lý thực phẩm và dược phẩm quản lý. Luôn đảm bảo đọc nhãn trên bất kỳ chất bổ sung nào bạn mua. Điều đó sẽ cho bạn biết sức mạnh của sản phẩm mà bạn đang sử dụng với bất kỳ chất bổ sung nào và các thành phần không hoạt động mà nó chứa.

Để đảm bảo chất bổ sung trà xanh mà bạn mua có chứa lượng catechin và caffein được liệt kê, hãy tìm sự chấp thuận từ tổ chức thử nghiệm bên thứ ba. Điều đó cho bạn biết nhãn là chính xác và sản phẩm không bị ô nhiễm theo những cách có thể gây hại.

Tóm lại

Chất chống oxy hóa là những chất có lợi không chỉ được tìm thấy trong trà xanh mà còn ở tất cả các loài thực vật và động vật - bao gồm cả con người. Polyphenol được tìm thấy trong một số

loại thực vật, bao gồm táo, nho, ô liu, hạt ca cao, ngũ cốc, các loại đậu và gia vị như nghệ - cũng như trà xanh. Ăn một chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa có thể có vô số lợi ích cho bệnh viêm khớp dạng thấp và hơn thế nữa.

Xem thêm:

https://slashdot.org/~caythuocquy

https://slashdot.org/~nguyenlieuduoc

https://seo-links.xyz/submits-40-caythuoc-1.html

https://seo-links.xyz/post-1443-nguyen-lieu-cao-moc-hoa-trang.html

https://lesezeichen-bookmarking.de/author/caythuoc/

https://www.seounlimited.xyz/profile.php?id=110

http://2learnhow.com/user.php?login=caythuoc&view=history

http://buysmartprice.com/user.php?page=2&login=caythuoc&view=history

http://design-buzz.com/user.php?page=2&login=caythuoc&view=history

http://appstunes.com/user.php?page=1&login=caythuoc&view=history

http://newsocialbooks.com/user.php?login=caythuoc

http://caythuoc.bravesites.com/entries/general/health-benefits-of-celery-seeds

https://pastebin.fun/fihkyde82b

https://lynnemctaggart.com/forum/members/caythuoc/

https://penzu.com/p/e7fac6be

https://penzu.com/public/3b14e3be

http://caodinhlang.xtgem.com/__xt_blog/__xtblog_entry/__xtblog_entry/__xtblog_entry/21589768-l-i-ch-s-c-kh-e-c-a-h-t-c-n-t-y?__xtblog_block_id=1#xt_blog

https://www.illustratedfaith.com/members/caythuoc/

https://vetmarafon.ru/members/caythuoc/activity/1004040/

https://all4webs.com//caythuoc/home.htm

https://ourdoings.com/caythuoc/

https://www.cosis.net/members/profile.php?user=caythuoc

https://cosis.net/profile/u725f899213311179f68b9f

http://www.mappery.com/user.php?name=caythuoc

http://www.mappery.com/user.php?name=yeulamgi

https://1to4.net/vb/member.php?action=profile&uid=78653

https://amvnews.ru/forum/profile.php?mode=viewprofile&u=caythuoc

https://bookme.name/caythuoc

https://bookme.name/herbal

https://sallatunturinkoulu.purot.net/profile/caythuoc

clyp.it/user/m2xupkq5

https://troocker.com/caythuoc

https://writer.zohopublic.com/writer/published/6hy7bd4ec205980b64bd39b441c1ce59bec1f

https://writer.zohopublic.com/writer/published/6hy7bfde1069f67904d0a8fcfeec2bf8c9690

https://writer.zohopublic.com/writer/published/msa178bb9380d12804baa8a27cd82eea9516a

http://forums.xceed.com/forums/users/caythuoc/

https://support.advancedcustomfields.com/forums/users/caythuoc/

https://cactusthemes.com/forums/users/caythuoc/

https://hashthemes.com/support/users/caythuoc/

https://forum.myeloma.org.uk/forums/user/caythuoc/

https://hybrisk.com/forums/user/caythuoc/

https://coding-talk.com/member/87238-yeulamgi

https://forum.objectivismonline.com/index.php?/profile/12703-yeulamgi/&tab=field_core_pfield_28

https://forum.xda-developers.com/m/yeulamgi.11126669/#about

https://forums.phpfreaks.com/profile/210382-yeulamgi/?tab=field_core_pfield_13

https://forum.affinity.serif.com/index.php?/profile/138067-yeulamgi/

https://us.lexusownersclub.com/profile/176166-caythuoc/

https://www.webmasterworld.com/profile-v6.cgi?action=view&member=caythuoc

https://www.nextpit.com/user/7721781/caythuoc

https://www.ddth.com/member.php/1267063-caythuocquy

https://www.dpreview.com/members/2594098826/overview

http://www.dreamteammoney.com/index.php?showuser=764356

https://www.edaboard.com/members/caythuoc.655718/#about

https://www.forum.drinkdriving.org/members/caythuoc.14588/#about

https://www.forum.optymalizacja.com/topic/301714-the-health-benefits-of-gynostemma-pentaphyllum/

http://www.managementparadise.com/blog.php?user=caythuoc&blogentry_id=27881

https://forums.tomshardware.com/members/caythuoc.2881699/

https://www.usingenglish.com/forum/members/721283-caythuoc

https://webtrh.cz/members/227080-caythuoc

http://ieillinois.org/iei/forums/users/caythuoc

https://irem35.org/forums/users/caythuoc/

https://www.narberthdynamos.co.uk/forums/users/caythuoc/

https://annonces.infojeunesse-paca.fr/author/caythuoc/

https://ludomanistudier.dk/publicering/health-benefits-gynostemma-pentaphyllum

https://buyandsellhair.com/author/caythuoc/

https://storium.com/user/caythuoc

https://alexathemes.net/forums/users/seozone2/

https://www.themeinwp.com/support-forum/users/caythuoc/

https://revistas.udea.edu.co/index.php/odont/user/viewPublicProfile/caythuoc

https://serc.carleton.edu/person/165362.html

https://startupmatcher.com/p/caythuoc

https://www.youremember that.com/profile.php?user=caythuoc&act=profile_blogs&action=view&id=25452

http://www.feedbooks.com/user/7607262/profile

https://dragonmount.com/profile/38964-caythuoc/?tab=field_core_pfield_11

https://source.coderefinery.org/caythuoc

https://muabs.com/profile/caythuoc/

https://stranamasterov.ru/user/471697

http://neolatino.ning.com/profile/caythuoc

https://conferences.sun.ac.za/member/caythuoc

https://journal.austms.org.au/ojs/index.php/Bulletin/user/profile#caythuoc

https://aup-journals.rtu.lv/user/profile/caythuoc

http://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/JAM/user/viewPublicProfile/845415

https://ejournal.upi.edu/index.php/ije/author/submission/36203

https://forums.mmorpg.com/profile/caythuoc

https://pods.io/forums/users/caythuoc/

https://journal.calaijol.org/index.php/ijol/authorDashboard/submission/197

http://revista.uepb.edu.br/index.php/datavenia/author/submission/6023

http://www.ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/aura/author/submission/983

https://jiki.cs.ui.ac.id/index.php/jiki/author/submission/1003

https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/jotlt/authorDashboard/submission/33013

http://dnn5.jgospel.net/Default.aspx?tabid=1241&ctl=Profile&UserID=6421&language=en-US

https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/author/submission/10153

https://jurnal.poltekapp.ac.id/index.php/JMIL/author/submission/816

https://www.capture.se/users/caythuoc

https://nouw.com/caythuoc/loi-ich-suc-khoe-cua-qua-chi-tu-37910431

https://www.homify.vn/professionals/8628669/novaco

https://www.writerscafe.org/caythuoc/blogs/

https://befilo.com/profile/novaco

https://www.cls-design.com/user/25261-caythuoc/#about

https://www.trancefix.nl/index.php?members/caythuoc.3445/about

https://monkeydynasty.org/forum/index.php?action=profile;area=summary;u=65539

https://ojs.uv.es/index.php/kamchatka/author/submission/21312

https://forum.cloudron.io/user/caythuoc

https://nohope.eu/forums/users/caythuoc/

https://unitedalliedstates.info/forum/profile/caythuoc/

http://mysmarterhome.ca/UserProfile/tabid/42/userId/50393/Default.aspx

http://atlantabackflowtesting.com/UserProfile/tabid/43/userId/219454/Default.aspx

https://www.kerlengou.com/UserProfile/tabid/43/userId/430565/Default.aspx

http://www.basmal.com/UserProfile/tabid/43/userId/1216094/Default.aspx

http://ezsinkbracket.com/UserProfile/tabid/651/userId/945604/Default.aspx

https://baaqmd.granicusideas.com/ideas/loi-ich-suc-khoe-cua-hat-can-tay

http://splen.sakura.ne.jp/project/trac.cgi/ticket/519#comment:1

http://www.reo14.moe.go.th/phpBB3/viewtopic.php?f=6&t=1101176

https://www.lola.vn/u/caythuoc

https://www.intensedebate.com/people/caodinhlang

https://communities.bentley.com/members/fff7cdcf_2d00_d6de_2d00_4f85_2d00_b6d1_2d00_dc8c2eac9919

https://www.quora.com/SimilarGi%C3%A1-b%C3%A1n-cao-di%E1%BB%87p-h%E1%BA%A1-ch%C3%A2u/answers/295468507

https://www.artstation.com/u05809eea/profile

https://www.wordlab.com/forums/users/caythuoc/

https://www.gapo.vn/caythuoc

https://vhearts.net/caythuoc

https://vhearts.net/caythuocnam

https://community.dynamics.com/members/caythuoc/blogs

https://securityzone.vn/members/caythuoc.12060/#about

http://www.sygk100.cn/home.php?mod=space&uid=6593835

http://gavgav.info/forum/profile.php?mode=viewprofile&u=192

http://www.italian-style.ru/Nasha_kompanija/forum/?PAGE_NAME=message&FID=2&TID=4377&MID=4385&result=new#message4385

http://portal.do.mrsu.ru/forum/?PAGE_NAME=profile_view&UID=199801

http://golochka.com.ua/forum/user/11143/

http://vet-profi.com/forum/user/16290/

http://knowledge.thinkingstorm.com/UserProfile/tabid/57/userId/1012341/Default.aspx

http://www.in-almelo.com/UserProfile/tabid/57/userId/2405661/language/en-US/Default.aspx