

TKC: trà xanh bao nhiêu calo

Sapo: Đối với những người muốn giảm cân, luôn đặt ra câu hỏi: “Trà xanh bao nhiêu calo và tác động đối với quá trình giảm cân như thế nào?”

Trà xanh bao nhiêu calo? Trà xanh có hỗ trợ giảm cân không?

Trà xanh không chỉ là một loại thức uống hấp dẫn mà còn là một lựa chọn lành mạnh cho sức khỏe. Với hương vị thanh mát và thơm ngon, trà xanh không chỉ giúp cải thiện tinh thần mà còn giúp thanh lọc cơ thể. Tuy nhiên, đối với những người đang ăn kiêng hoặc muốn giảm cân, luôn đặt ra câu hỏi: “Trà xanh bao nhiêu calo và tác động đối với quá trình giảm cân như thế nào?”. Cùng SACHSTEAM khám phá câu trả lời trong bài viết dưới đây!

Các thành phần chính trong trà xanh

Trà xanh không chỉ là một loại thức uống phổ biến với hương vị đặc trưng, mà còn là nguồn cảm hứng cho nhiều món ăn và thức uống sáng tạo. Ngoài ra, trà xanh còn là kho tàng của các hợp chất có lợi cho sức khỏe con người. Trong trà xanh, bạn có thể tìm thấy một loạt các vitamin như vitamin B2, C, E, cùng với các khoáng chất như saponin, kali, canxi, photpho, magiê, và một lượng nhỏ các khoáng chất khác như mangan, kẽm và đồng.

Đặc biệt, trà xanh còn chứa một lượng đáng kể chất chống oxy hóa [Polyphenol](#), [Pigment](#), [Polysaccharides](#), [Axit Amin](#), [Saponin](#), [Caffeine](#),... Giúp cơ thể chống lại những mầm mống phát triển gây ung thư, giúp cơ thể chống lại vi khuẩn, hỗ trợ giảm cholesterol trong máu, và ngăn ngừa một số bệnh như bệnh tim mạch và bảo vệ gan.

Trà xanh bao nhiêu calo?

[Trà xanh](#) với hương vị tươi mát và thơm ngon, thường được ngâm trong nước nóng để tạo ra một tách thức uống hấp dẫn. Vậy “Trong trà xanh bao nhiêu calo?”. So với các loại trà kết hợp với các thành phần khác, trà xanh nguyên chất thường có lượng calo ít hơn. Trung bình, một cốc trà xanh nguyên chất dung tích 240ml chỉ chứa khoảng 2 calo, là con số rất nhỏ. Điều này

làm cho trà xanh trở thành lựa chọn lý tưởng cho những người đang tập trung vào việc kiểm soát calo trong chế độ dinh dưỡng của họ.

Tuy nhiên, hàm lượng calo có thể thay đổi tùy thuộc vào cách chế biến và các thành phần phụ gia được thêm vào trà xanh.

Trà xanh có hỗ trợ giảm cân không?

Như câu trả lời cho câu hỏi: “Trà xanh bao nhiêu calo?”, đã có đáp án của phần này.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, trà xanh được xem là một lựa chọn tốt cho sức khỏe, đặc biệt thích hợp cho những người đang cố gắng giảm cân. Caffeine có trong lá trà xanh được biết đến với khả năng kích thích, giúp đốt cháy chất béo và nâng cao hiệu suất tập luyện.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng các hợp chất trong trà xanh có thể kích thích hoạt động của hormone norepinephrine, một hormone giúp tăng cường quá trình phân hủy chất béo. Điều này giúp giảm mỡ trong cơ thể và hỗ trợ quá trình giảm cân.

Theo [Healthline](#): “*Chất caffeine và catechin được chứng minh giúp tăng cường trao đổi chất và tăng cường đốt cháy chất béo. Nhìn chung, nếu bạn uống trà xanh mỗi ngày, bạn có thể đốt cháy thêm 75 - 100 calo mỗi ngày.*”

Những lưu ý khi giảm cân với trà xanh

Trong quá trình sử dụng trà xanh để giảm cân, hãy tuân thủ những nguyên tắc dưới đây:

- Hạn chế việc thêm đường hoặc mật ong vào trà để tránh tăng lượng calo không cần thiết.
- Tìm kiếm sự thay thế cho sữa béo bằng sữa hạt ít calo, giàu protein để giảm lượng calo trong trà sữa.
- Tránh sử dụng các sản phẩm trà đã được chế biến sẵn, vì chúng thường chứa nhiều đường và phụ gia không tốt cho sức khỏe.
- Kiểm soát lượng trà uống mỗi ngày, không nên vượt quá 2 đến 3 tách để tránh gây ra khó ngủ và tim đập nhanh.

- Tránh uống trà khi đói, thích hợp nhất là sau bữa ăn chính trong khoảng thời gian từ 30 phút đến 1 giờ.
- Kết hợp với việc tập thể dục đều đặn để tăng cường quá trình đốt cháy chất béo và có được vóc dáng săn chắc, thon gọn.

Theo Healthline: *“Dựa trên các nghiên cứu hiện tại, tất cả mọi người, kể cả phụ nữ mang thai, không nên tiêu thụ quá 300mg caffeine mỗi ngày có thể gây ra cảm giác lo lắng, cản trở giấc ngủ và gây khó chịu ở dạ dày và dẫn đến tình trạng đau đầu ở nhiều người.”*

Kết luận

Mong rằng sau khi đọc bài viết này, các bạn đã nắm được: Trà xanh bao nhiêu calo, cũng như phương pháp tận dụng trà xanh để giảm cân một cách hiệu quả hơn. Đừng ngần ngại chia sẻ bài viết này với gia đình và bạn bè của bạn nếu thấy hữu ích. Hẹn gặp lại các bạn trong những bài viết tiếp theo, với nhiều thông tin thú vị hơn!

SACHS TEA 1773 – Tách Trà An Vui

Website: <https://sachstea.com/>

Fanpage: <https://www.facebook.com/Sachstea>

Hotline: 039 696 5626

Địa chỉ: Số 8, Ngõ 180 Hoàng Quốc Việt, Cổ Nhuế, Bắc Từ Liêm, Hà Nội