



ชาเขียว ดื่มแล้ว **อันตราย** ไม่เป็นความจริง



ชาเขียว ดื่มแล้ว **อันตราย** จริงหรือ ?

ชาเขียว ก็คือ ชาจากใบชาสด
ที่ทำให้แห้งด้วยความร้อน

ส่วนประกอบ

สารในกลุ่ม
ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids)
“แคทาชิน” (Catechins)

กาเฟอีน (Caffeine)



ทานมากเกินไป



โรคอ้วน
(หากปริมาณน้ำตาล
มากเกินไป)



นอนไม่หลับ

ดังนั้นควรรับประทานในขนาดที่เหมาะสม

สรุป!!! การดื่มชา ไม่ได้ทำให้ร่างกายเกิดอันตราย
แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม