

10 công dụng không ngờ của nước gừng ấm với sức khỏe

Trà gừng ấm là 1 loại đồ uống rất quen thuộc trong đời sống hàng ngày, nhất là đối với phái nữ. Thức uống ấm nóng này không dễ dàng chỉ có thể làm ấm cơ thể mà còn sở hữu nhiều tác dụng khác đối với sức khỏe. Nhưng mà uống nước gừng ấm nhiều có tốt không?



<https://eprompharma.com/elearning/app/upload/users/5/51/y4tc2u09x-chat-luong-phong-kham-da-kh-oa-thai-ha.html>

<https://suckhoe24gio.gitbook.io/suckhoe24gio/kham-phu-khoa-o-dau-ha-noi>

<https://khamnamkhoathaiha.mystrikingly.com/blog/phong-kham-uy-tin-ha-noi>

<https://suckhoe24gio.postach.io/post/pha-thai-o-dau-an-toan-nhat-tai-ha-noi>

<https://geocities.ws/suckhoe24gio/chi-phi-nao-hut-thai.htm>

<https://phong-kham-thanh-duc5.webflow.io/blog/pha-thai-bang-thuoc-co-nguy-hiem-khong>

<https://ameblo.jp/phongkhambenhtri/entry-12598705922.html>

https://sanketovan.vn/library_employee_cv/79277/cvXZP61S7MIUJAO4HQD0TBN.pdf

<https://khamphukhoathaiha.com/va-mang-trinh-het-bao-nhieu-tien-102274.html>

<https://www.virtual-lab.sk/claroline/courses/GEO6868/document/v67049606.html>

<http://phongkhambenhtri.pixnet.net/blog/post/324130336>

<https://www.geocities.ws/suckhoe24gio/dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi.html>

<https://phong-kham-thanh-duc5.webflow.io/blog/quy-trinh-pha-thai-an-toan-tai-phong-kham-thai-ha>

<https://suckhoe24gio.postach.io/post/lam-sao-de-giam-dau-khi-pha-thai-bang-thuoc>

<http://phongkhamthaiha.lovestoblog.com/2023/07/17/gioi-thieu-phong-kham-phu-khoa-11-thai-ha-uy-t>

Một số tác dụng của nước gừng ấm đối với cơ thể

Trà gừng ấm là đồ uống mang tính ấm, hơi cay và ngọt cực kỳ dễ uống và là đồ uống yêu thích của nhiều người. Thậm chí, với nhiều người, đây còn là đồ uống hàng ngày. Loại thức uống này sở hữu nhiều công dụng đối với cơ thể như:

Tác dụng của trà gừng ấm giúp làm ấm cơ thể

Nước gừng ấm có nguyên liệu chủ yếu là gừng tươi, tính nóng nên có lợi ích cực kỳ tốt trong hành động ấm cơ thể. Trong các ngày gió lạnh, hoặc bị nhiễm mưa lạnh, chỉ cần một cốc nước gừng ấm là có thể làm ấm thân thể từ phía bên trong, giảm uể oải và phòng ngừa cảm lạnh.

Lợi ích của nước gừng ấm giúp hỗ trợ chữa trị viêm mũi họng

Bệnh cảm lạnh thông thường, nước gừng ấm có tác dụng vô cùng tốt để giúp ích chữa trị. Trà gừng ấm có tác dụng làm ấm thân thể, giãn động mạch chủ, nóng các đường hô hấp & giảm ngay hiện tượng nghẹt mũi. Đây cũng là đồ uống nên chuẩn bị sẵn sàng sẵn cho người bị hen.

Công dụng của nước gừng ấm giúp có lợi cho đường ruột

Trong trường hợp bị hệ tiêu hóa rối loạn, lạnh bụng, bụng râm ran bứt rứt liệu có thể uống một cốc trà gừng ấm để làm dịu ngay cảm thấy này. Uống nước gừng ấm mỗi ngày cũng là giải pháp để tăng cường hệ tiêu hóa, tăng cường chức năng trao đổi chất, chống chướng hơi, táo bón, trị tiêu chảy, hữu ích đối với người bị viêm tá tràng.

Lợi ích của trà gừng ấm làm dịu thân thể thư thái, hạn chế chuột rút

Khá nhiều người bị tình trạng tê cứng cơ bắp khiến chân bị tê cứng chân tay vô cùng đau rát bứt rứt. Một cốc nước gừng ấm sẽ có tác dụng làm cho thân thể thư thái, chống viêm, làm dịu tình trạng co rút cơ.

Tác dụng của nước gừng ấm làm giảm cảm nhận nôn mửa

Tính cay & nóng của nước gừng ấm có tác dụng tốt trong hành vi giảm cảm thấy nôn ói. Nên đây là đồ uống được khuyên sử dụng đối với nhóm người ốm nghén, buồn nôn hoặc bị say sóng.

Công dụng của trà gừng ấm giúp giảm đau đầu

Trà gừng ấm là đồ uống rất bổ ích đối với nhóm người bị chứng đau đầu Migraine. Người có bệnh này có thể duy trì uống liên tục để cải thiện tình trạng này.

Tác dụng của nước gừng ấm giúp điều trị hôi miệng

Hiện tượng hơi thở thấy mùi thường là do tuyến tiêu hóa đang không khỏe. Uống trà gừng ấm giúp làm dịu bao tử, chống đầy hơi & hạn chế không ít hiện tượng hôi đường miệng.

Tác dụng của nước gừng ấm có công dụng giảm cơn đau

Trà gừng ấm cũng là đồ uống sở hữu nhiều lợi ích đối với những người bị viêm xương khớp. Tính ấm nóng của nước gừng ấm có công dụng làm dịu cơn đau mỗi ở xương khớp gậy. Thức uống này cũng

rất bổ ích trong việc giảm đau với những tình huống bị cơn đau đầu, đau bụng kinh nguyệt.

Công dụng của nước gừng ấm giúp nâng cao hệ đề kháng

Nước gừng ấm cũng chứa tác dụng tăng cường khả năng đề kháng, giảm căng thẳng, giảm các phản ứng của thân thể đối với sự thay đổi của thời tiết, nhất là sổ mũi, nghẹt mũi.

Uống nhiều nước gừng ấm có tốt không?

Cho dù là loại đồ uống có rất nhiều công dụng đối với sức khỏe nhưng không phải ai cũng hợp với nước gừng ấm & uống nhiều chưa chắc đã là tốt. Chỉ nên uống nước gừng ấm trong một số trường hợp cần phải như: cần làm ấm thân thể, vừa bên ngoài trời lạnh về, nhức đầu, choáng váng, đau bụng kinh,... Uống nhiều trà gừng ấm sẽ gây ra một số phản ứng phụ như:

Uống nhiều nước gừng gây ra bệnh về tim mạch

Dùng nhiều nước gừng ấm có thể có một vài ảnh hưởng không tốt đến tim mạch: gây ra cao huyết áp, nhịp tim nhanh,... do vậy những người bị tăng huyết áp nên tránh dùng quá nhiều trà gừng ấm.

Sử dụng nhiều nước gừng làm bụng bứt rứt

Dùng nhiều trà gừng ấm giống như ăn nhiều đồ cay nồng sẽ khiến bụng cảm nhận cực kỳ nóng, khó chịu, ị ạch. Bởi vì thế chỉ nên sử dụng nước gừng ấm với lượng vừa đủ, khoảng 4mg/ngày.

Một vài cách làm trà gừng ấm dễ dàng ngay tại nhà

Các bạn vĩnh viễn có thể tự pha trà gừng ấm ở nhà với những vật liệu dễ dàng, dễ kiếm. Có thể ứng dụng một ít công thức nước gừng ấm như sau:

Trà gừng ấm mật ong

Vật liệu: gừng, mật ong, trà túi lọc, quả chanh

Biện pháp làm: gừng sau thời điểm rửa sạch thì thái lát, ngay sau ngâm gừng với nước nóng hoặc đun sôi để lấy nước củ gừng. Cho trà túi lọc vào cốc, rót nước nóng vào để lấy nước trà, vắt thêm nửa chanh vào cốc nước này. Tiếp đến bổ sung thêm nước củ gừng đã nấu từ trước vào, thêm ít mật ong gừng nguyên chất khuấy đều là đã có nước gừng ấm thơm ngon.

Nấu lá trà với bột gừng

Nếu không có sẵn củ gừng thì bạn cũng có thể nấu nước gừng ấm với bột gừng. Cần chuẩn bị: 2gr bột gừng pha với 300ml nước.

Giải pháp làm: làm chín nước lên, bỏ bột gừng tươi vào làm chín lại khoảng 2 phút. Ngay sau bắc nồi nước ra, đổ vào cốc, đợi nguội bớt rồi thêm mật ong nguyên chất hoặc đường thốt nốt với lượng vừa đủ theo sở thích uống ngọt là kết thúc.

Với các công thức đơn giản này, bạn hoàn toàn có thể làm trà gừng ấm tại nhà bất cứ thời điểm nào để phục vụ chính mình & gia đình. Đây là đồ uống thơm ngon & lôi cuốn, đem tới nhiều tác dụng đối với sức khỏe, tốt nhất là những ngày trời mưa hay trở lạnh.

Nước gừng ấm và sữa tươi

Nguyên liệu: gừng tươi và sữa tươi

Biện pháp làm: gừng làm sạch, gọt vỏ hoặc không gọt vỏ tùy tiện rồi thái mỏng, đưa vào nồi nước với lượng vừa đủ, làm chín để lấy nước gừng tươi. Lấy nồi nước xuống, thêm lượng sữa vừa đủ & hạ lửa nhỏ thêm khoảng 5 phút là chấm dứt.

Thế nhưng, không phải cứ uống nhiều trà gừng ấm là tốt. Mọi người cũng không nên dùng quá nhiều trà gừng ấm để điều trị một số bệnh thường thấy. Bởi nếu sử dụng sai cách, loại đồ uống này lại có những công dụng không tốt cho thân thể. Bởi vì thế, theo những bác sĩ, nếu như có bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe, bạn đừng nên tùy tiện uống thuốc hay chữa trị bằng biện pháp đông y.