

Những lợi ích sức khỏe bất ngờ nếu bạn uống trà gừng mỗi ngày

Trà gừng không chỉ có hương vị hấp dẫn mà còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc. Uống trà gừng mỗi ngày có thể giúp bạn ngăn ngừa bệnh tim, kiểm soát cân nặng, hỗ trợ giảm các cơn đau...

Gừng không chỉ là loại gia vị phổ biến, được biết đến có nhiều công dụng mà loại trà làm từ nguyên liệu này cũng mang lại những lợi ích sức khỏe đáng kinh ngạc. Dưới đây là một số lợi ích cho cơ thể nếu bạn duy trì thói quen uống trà gừng mỗi ngày.

1. Ngăn ngừa bệnh tim

Các nhà nghiên cứu đã đưa ra những kết luận rằng gừng có khả năng ngăn ngừa bệnh tim. Gừng giúp làm giảm cholesterol xấu, tăng cholesterol tốt và giảm huyết áp của một người, từ đó mang lại một số lợi ích cho hệ tim mạch.

2. Kiểm soát cân nặng

trà gừng có thể làm bạn giảm cảm giác thèm ăn. Một số kết quả nghiên cứu đã chỉ ra rằng, loại củ có vị cay này giúp làm giảm cảm giác đói cũng như hạn chế lượng thức ăn được nạp vào cơ thể.

3. Kiểm soát lượng đường trong máu

Một số nghiên cứu được thực hiện trên những người mắc bệnh tiểu đường type 2 đã mang lại nhiều kết quả tích cực sau khi sử dụng trà gừng hàng ngày.

Theo đó, họ đã giảm các biến chứng tiểu đường chỉ trong 3 tháng uống trà gừng đều đặn. Tuy nhiên, để đảm bảo thức uống này có phù hợp với cơ thể hay không, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ.

4. Giảm các cơn đau đầu gối

Gừng được biết đến là phương thuốc tự nhiên giúp điều trị các cơn đau đầu gối hiệu quả. Chỉ cần kết hợp ăn hoặc uống gừng trong 6 tháng, những người bị viêm khớp gối có thể giảm đau đáng kể.

5. Ngừa ung thư

Gừng là nguồn chất chống oxy hóa tuyệt vời, giúp cơ thể loại trừ các gốc tự do và ngăn chặn các tổn thương tế bào có thể dẫn đến ung thư.

Trong một thử nghiệm, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người có nguy cơ cao mắc ung thư đại tràng, nếu uống 2g gừng mỗi ngày trong khoảng gần 1 tháng sẽ có ít thay đổi tiêu cực hơn ở mô đại tràng và giảm sự tăng sinh tế bào.

Gừng cũng có khả năng ngăn ngừa một số loại ung thư, chẳng hạn như ung thư dạ dày, tuyến tụy, gan,..

6. Tăng cường hệ miễn dịch

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng gừng tươi có thể chống lại một loại virus đường hô hấp, giúp bảo vệ hệ hô hấp, trong khi gừng khô không có tác dụng này.

Kết quả nghiên cứu khác cho thấy, 69% người sử dụng gừng có hiệu quả trong điều trị cảm lạnh và cúm, đồng thời giảm các bệnh nhiễm trùng và một số bệnh khác.

7. Giảm viêm

Các nhà nghiên cứu cũng đã kết luận rằng uống gừng là cách hiệu quả và an toàn nhất để trị viêm khớp. Năm 2017, có 16 thử nghiệm lâm sàng được thực hiện và đã xác định rằng các dưỡng chất thực vật trong gừng có đặc tính kháng viêm.

8. Chống lại cảm giác buồn nôn

Bổ sung bột gừng vào thực đơn ăn uống hàng ngày có thể làm giảm chứng buồn nôn ở những người đang hóa trị, điều trị ung thư. Ngoài ra, sử dụng 1,5 g chiết xuất từ gừng mỗi ngày cũng giúp làm giảm bớt các triệu chứng buồn nôn.

Thảo Trinh

Theo BrightSide